

نسوانی حسن مے ازافہ کریے



Breast Enlargement

ابتدائیہ

عورت کی زندگی میں پستان یا بریسٹ ایسی چیز ہیں جن کے متعلق بات کرنے میں ہر دو جنس کو جھجک کا سامنا رہتا ہے اور یہ ایک حقیقت بھی ہے کہ ہمارے معاشرے میں کچھ عرصہ بیشتر عورت کے اس عضو کو چھپایا جاتا تھا بلکہ جب لڑکی جوانی کی دہلیز پر قدم رکھتی تو اس کے پستانوں کی افزائش کو روکنے کے لیے اس جگہ پر سختی سے کپڑا باندھ دیا جاتا تھا تاکہ یہ حصہ زیادہ نمایاں نہ ہونے پائے اور یہی پریکٹس آج کل بھی مختلف علاقوں میں رائج ہے لیکن شہری سطح پر عوام میں شعور آنے سے عورت کے اس حصے کو خصوصی توجہ دی جانے لگی ہے اور دی بھی جانی چاہیے کیونکہ قدرت نے عورت کے اس حصے میں بہت کچھ مخفی رکھا ہے۔ یہ حصہ نا صرف نومولود بچے کو ضروری خوراک مہیا کرتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ مرد کے لیے اس میں انتہائی جنسی کشش بھی پیدا کر دی گئی ہے۔

اتنی ترقی ہونے اور شعور و آگہی کے بعد بھی کئی افراد اس حصے کے متعلق بات کرتے ہوئے جھجکتے ہیں اور اس حصے کا نام لینے سے کتراتے ہیں اسی لیے ہمارے معاشرے میں اس حصے کو مختلف ناموں سے یاد کیا جاتا ہے جیسے کئی خواتین پستان کو پستان یا بریسٹ کہنے کی بجائے ''چھاتیاں'' یا ''چیسٹ'' کہنے پر ہی اکتفا کرتی ہیں۔

اس کتاب کے نام کے حوالے سے مَیں اس وقت شدید کنفیوژن کا شکار ہوا جب اس کتاب کو لکھنے کا پروگرام بنا لیکن نام کے متعلق نہیں سوچ سکا کہ اس کا نام کیا رکھا جائے اور یقینی طور پر مَیں شش و پنج میں پڑ گیا کہ اس کتاب کو کیا نام دیا جائے کیونکہ عموماً لوگ اس عنوان کو ابھی تک خفیہ تصور کرتے ہیں اور اس عنوان کے تحت بات کرتے ہوئے شرم محسوس کرتے ہیں اور اس کا حقیقی تجربہ مجھے اس طرح ہوا کہ جب دوست مجھ سے پوچھتے کہ آج کل آپ کس کتاب پر کام کر رہے ہیں تو میرا جواب ہوتا کہ بریسٹ پر۔ جواب سن کر کچھ توقف کے بعد ذرا بڑی عمر کے لوگ گلا صاف کرنے لگتے جبکہ نوجوان طبقہ اپنی ہنسی کو چھپانے لگتا۔ اس صورتحال کے بعد میں نے فیصلہ کیا کہ اس کتاب کو کوئی ایسا نام دیا جائے کہ عام لوگوں کو یہ کتاب خریدتے ہوئے بھی شرم محسوس نہ ہو اور اس عنوان کا بھی بھرم رہ جائے' اس لیے اس کتاب کو نسوانی حُسن کی حفاظت کا نام دیا گیا۔ کتاب میں عورت کے اس حصے کے متعلق ہر قسم کی معلومات کو یکجا کرنے کی کوشش کی گئی ہے گو کہ یہ عنوان میری ایک اور کتاب ''عورتوں کے امراض'' میں بھی موجود ہے لیکن موجودہ کتاب میں اس کو تفصیلاً بیان کیا گیا ہے۔ کتاب میں بریسٹ کی بناوٹ و فعل' اس کی اقسام' پستان کی بیماریوں اور زمانہ رضاعت (بچے کو دُودھ پلانے کا زمانہ) کے دَور کو بھی تفصیلاً بیان کیا گیا ہے اور اس

کے ساتھ ساتھ پستان کے عوارض اور زمانہ رضاعت کے دوران کے مسائل کو دور کرنے کے لیے ہومیوپیتھک طریقہ علاج کی وضاحت کی گئی ہے نا صرف یہ بلکہ اس حصے (بریسٹ) کی خوبصورتی اور نزاکت کو مدِ نظر رکھتے ہوئے اس کی بناوٹ و سائز کو زیادہ بہتر بنانے کے لیے مفید ورزشیں بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ ایسی خواتین جو کی وجہ سے اپنے آپ کو اس حصے کی بدولت بدصورت تصور کرتی ہیں وہ اپنا علاج خود کر سکیں۔ یہ کتاب ہومیوپیتھک معالجین کے ساتھ ساتھ عام طبقے کے لیے معلومات سے بھرپور ہوگی۔ (انشا اللہ تعالیٰ) لیکن اگر کسی قسم کی کمی محسوس ہو تو اُمید کرتا ہوں کہ ضرور مطلع کریں گے تاکہ آئندہ کی اشاعت میں اس کمی کو دور کیا جا سکے۔

پستان کی اقسام

قدرت نے عورت کے حسن میں پستان کو نمایاں مقام عطا فرمایا ہے ہر زمانے میں انہیں حُسن کا مرکز سمجھا گیا ہے اور حقیقت بھی یہی ہے کہ یہ پورے جسم میں سب سے زیادہ جاذب نظر بھی ہوتے ہیں اور ان کی خوبصورتی سے متاثر ہو کر شعراء اور ادیبوں نے ان کو مختلف الفاظ سے تشبیہ دی ہے جیسے:۔

زن پیوہ مکن گرچہ حور است

یعنی جس عورت کے پستان نہ ہوں اس سے شادی نہ کرو چاہے وہ حُور کی مانند ہی کیوں نہ ہو۔اس میں کوئی شک نہیں کہ پستان عورت کی ظاہری خوبصورتی اور دلکشی میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں لیکن اگر یہی پستان بگڑ کر کسی بیماری میں مبتلا ہو جائیں تو مریضہ کی جسمانی خوبصورتی پر بدنُما دھبہ لگ جاتا ہے، عموماً خواتین اپنی بچیوں کے پستان کے متعلق پریشان ہو جاتی ہیں اور سوچتی ہیں کہ شاید بچی کے پستان بڑھ نہیں رہے، یاد رکھیں کہ پستان کے بڑھنے کی کوئی خاص عمر نہیں ہوتی بلکہ اس کا انحصار کئی باتوں پر ہوتا ہے جیسے:

ا۔ جسمانی صحت

اگر لڑکی کی مجموعی صحت اچھی ہو اور اس نے مناسب قد کاٹھ نکال لیا ہو تو ممکن ہے کہ اس کے پستان بھی جلد ہی نمو پانا شروع کر دیں اور ان کی نمو کا آغاز آٹھ نو برس کی عمر سے بھی ہو سکتا ہے۔ اور اگر لڑکی کی صحت اچھی نہیں ہے اور اس کا قد کاٹھ بہت آہستگی سے بڑھ رہا ہے تو بہت حد تک ممکن ہے کہ اس کے پستان تیرہ یا چودہ سال کی عُمر سے نمو پانا شروع کریں۔

۲۔ وراثت

پستانوں کے نمودار ہونے کا انحصار وراثت پر بھی ہوتا ہے، جلد کے رنگ اور قد کاٹھ کی طرح بچیوں میں پستانوں کی نمو بھی موروثی ہو سکتی ہے اور وہ اس وقت بننا شروع ہو سکتے ہیں جس عُمر میں اس کی ماں، نانی یا دادی کے پستان نمودار ہوئے تھے۔

آج کل کے دور میں شاید ہی کوئی ایسی عورت ہو جو اپنی عُمر کے کسی نہ کسی دور میں پستانوں کے سائز کے متعلق پریشان نہ ہوئی ہو، پستانوں کے سائز کو بہت زیادہ اہمیت

دی جاتی ہے کیونکہ صنفِ مخالف میں اس چیز کی بہت زیادہ کشش پائی جاتی ہے اس لیے ہر لڑکی اپنے آپ کو نمایاں اور پُرکشش ثابت کرنے کے لیے کوشش کرتی ہے کہ اُس کے فگرز زیادہ نمایاں ہوں۔ ترقی یافتہ معاشرے میں عورت کی چھاتی خوبصورتی کی علامت ہے یہ اس قدر خوبصورت خیال کی جاتی ہیں کہ شعراء' مصور حضرات' مجسمہ ساز اور نقاش ان چکنے تھی کروں کے جوڑے کی حُسن کارانہ توصیف و تعریف کر کے پوری طرح مطمئن نہیں ہوتے۔ کسی مرد کے لیے ایک عورت کی چھاتی جمالیاتی نقطہ نظر سے پُرکشش اور جاذب نظر ہوتی ہے لہٰذا یہ شہوانی جذبات کا مرکز بن جاتی ہے۔

ایک شوہر کے لیے اپنی بیوی کا سینہ جنسی کشش' لطف اور سکون کا منبع ہوتا ہے اور اختلاط محبت میں ہر ممکن طریقے سے اپنی بیوی کی چھاتیوں کی نرم و نازک جلد کو چھاتی سے لگانے' پیار کرنے' تھپتھپانے' گلے لگانے' چمٹانے' سہلانے اور چومنے کا مشتاق ہوتا ہے اور اس سے اُس کو انتہائی حظ حاصل ہوتا ہے۔ بیوی بھی اپنی چھاتیوں سے اس طرح کھیلنے سے محظوظ ہوتی ہے وہ چاہتی ہے کہ اس کا خاوند اُس کی چھاتیوں کی تعریف کرے اور اس طریقے سے انہیں پیار کرے چھاتیوں کو اس طرح سے بہلانے سے اس کے اندر بھی پُرشہوت احساس پیدا ہوتا ہے۔

مختلف عورتوں کی چھاتیاں شکل اور سائز کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں جس کی بناء پر ان کو چار گروپوں میں بانٹا گیا ہے:

۱۔ پیالے نما، جیسے کہ نصف سنترہ

۲۔ نیم کروی، جیسے ایک گول سیب کا نصف

۳۔ مخروطی

۴۔ بکری کے تھن جیسی

مختلف لوگ ایک قسم کے پستانوں کو دوسری قسم پر خصوصی طور پر ترجیح دیتے ہیں۔ یہ عام طور پر مشاہدے میں آیا ہے کہ مرد جتنا کم عمر یا ذہنی اعتبار سے ناپختہ ہوگا اتنی ہی زیادہ اس کو بڑے سائز کی خواہش ہوگی۔ ایک نوجوان مرد کے لیے لالچی ہونا قدرتی بات ہے۔ وہ کیفیت سے زیادہ کمیت کا طلب گار ہوتا ہے۔ جب کہ زیادہ عُمر کے افراد جن کی شہوانیت محض جسمانی اور تصوراتی طور پر ناپختہ سطح پر آ کر رُک گئی ہو وہ بھی بڑی چھاتیوں کو عاشقانہ

طور پر ترجیح دیتے ہیں۔ زیادہ سنجیدہ حضرات ان چھاتیوں کو پسند کرتے ہیں جو چھوٹی اور گھٹی ہوئی ہوں شاید اس لیے کہ ایسی چھاتیاں نوجوانی اور معصومیت پر دلالت کرتی ہیں۔ بہرحال عورت کی چھاتی اور اس کے متعلقات نے مرد اور عورت کی جنسیاتی عمل میں ہمیشہ اہم کردار ادا کیا ہے لیکن یہ بات صرف زمانہ قدیم تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس کا سلسلہ موجودہ زمانے تک جاری و ساری ہے۔

باب نمبر 2

پستان کے عوارض

پستان کا پھول جانا

کئی خواتین کے پستان بہت زیادہ بڑے ہو جاتے ہیں اور لٹک کر انتہائی بُرے لگنے لگتے ہیں۔ کئی مریض خواتین کے پستان اس قدر بڑھ جاتے ہیں کہ وہ ناف کے مقام تک پہنچ جاتے ہیں۔ ایسی خواتین کو بہت زیادہ تکالیف کا سامنا ہوتا ہے، وہ نا صرف کسی محفل وغیرہ میں جانے سے کتراتی ہیں بلکہ جسمانی طور پر کئی طرح کے عوارض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ پستانوں کی زیرِ جلد خارش شروع ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے یہاں پر زخم بن جاتے ہیں جو ٹھیک ہونے میں بہت زیادہ وقت لیتے ہیں۔ مزید برآں موٹے اور پھولے ہوئے پستان والی عورتوں کے پستانوں میں دُودھ بھی کم اُترتا ہے۔

وجوہات

۱۔ موٹی خواتین کے پستان بھی بکثرت چربی سے پھول کر موٹے ہو جاتے ہیں۔

۲۔ پستانوں کی خارش کے سبب انہیں بہت زیادہ کھجلانے، سہلانے یا کھینچنے سے یہ موٹے ہو کر لٹک جاتے ہیں۔

۳۔ نئی نویلی دُلہنیں جن کے خاوند ان کے پستانوں کو بہت زیادہ کھینچتے ہوں تو ان کے پستان بھی موٹے ہو کر لٹک جاتے ہیں۔

۴۔ ہارمونز کی کمی بیشی بھی پستانوں کے پھیلاؤ کا سبب ہے۔

۵۔ کئی خواتین میں موروثی طور پر موٹے اور پھولے ہوئے پستان پائے جاتے ہیں۔

ہومیوپیتھک علاج

فائی ٹولاکا۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

جسم پر سے چربی اور موٹاپے کو دور کرنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ ایسی خواتین جن کے پستان موٹے اور پھولے ہوئے ہوں اور ان میں رسولیاں بننے کا رجحان بھی پایا جائے تو یہ دوا اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ معروف ہومیوپیتھک ڈاکٹر ای۔ بی۔ نیش رسولیوں سے بھرے ہوئے اور موٹے پستانوں کو کم کرنے کے لیے اس دوا کی (ایک لاکھ کی طاقت میں) چند خوراکیں دیتے تھے، (ان کا معمول تھا کہ اس مقصد کے لیے دوا ہمیشہ گھٹتے ہوئے چاند کے دنوں میں استعمال کراتے تھے، کئی معالجین کے تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسم کے لاغر اور سوکھے حصوں کو بڑھانا مقصود ہو تو نیا چاند نکلنے کے تین چار دن بعد بڑھتے چاند کے دوران دوا کو اونچی طاقت میں دینا چاہیے اور اگر موٹے اور بڑھے ہوئے حصوں کو کم کرنا مقصود ہو تو پورے چاند کے دو چار دن بعد، یعنی جب چاند گھٹ رہا ہو، تو دوا دینا چاہیے۔ کیونکہ بڑھتے چاند میں جسمانی حصص بڑھتے ہیں اور گھٹتے چاند کے دوران جسم کا وزن اور حجم کم ہوتا ہے) اور مریضہ کچھ ہی دنوں میں جاذب نظر اور پھرتیلی ہو جاتی تھی۔

کلکیریا کارب۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

یہ دوا موٹے تازے، پھولے ہوئے لحیم شحیم بدن کے مریضوں کے لیے مفید ہوتی ہے۔ ایسی خواتین جو نوجوانی کے دور میں موٹاپے کی طرف رجحان رکھتی ہوں اور بالعموم ان کے پستان پھول کر بہت زیادہ نمایاں ہو گئے ہوں تو انکے لیے مفید دوا ہے۔ ایسی خواتین جن کے پستان تو بظاہر موٹے تازے ہوں لیکن زچگی کے بعد ان میں دودھ نہ بنے یا بہت کم بنے تو یہ دوا دینے سے نہ صرف پستان اپنی اصل وضع قطع پر آ جاتے ہیں بلکہ دودھ کی تراوش بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوا کو ایسی موٹی تازہ خواتین میں بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے جن کا جسم اور چہرہ تو انتہائی موٹے ہوں لیکن پستان ناپید ہوں، اس مقصد کے لیے اونچی طاقت میں چند خوراکیں دینے سے مریضہ کا بدن دُبلا پتلا اور چھریرا ہو جاتا ہے جب کہ پستان ابھر کر نمایاں ہونے لگتے ہیں۔

کونیم۔۲۰۰،۱۰۰۰

ایسی کنواری خواتین جن کے پستان پھولے ہوئے ہوں اور ان میں رسولیاں بننے کا رُجحان پایا جاتا ہو ان کے لیے اکسیر دوا ہے۔ بڑی عُمر کی ایسی خواتین جن کی شادی نہ ہوئی ہو یا بچے پیدا نہ ہوئے ہوں ان کے پستانوں میں سرطانی رسولیاں بننے کا رُجحان پایا جاتا ہو اور یہ پھول کر بہت زیادہ نمایاں ہو گئے ہوں تو یہ دوا اُونچی طاقت میں دینے سے مریضہ کی یہ تکالیف دُور ہو جاتی ہیں۔

نکس وامیکا۔۲۰۰،۱۰۰۰

کشنگ سنڈروم (تفصیلات کے لیے حیض کے عوارض دیکھیے) سے متاثرہ خواتین جن کا معدہ عام طور پر خراب رہتا ہو اور پستان سُوج گئے ہوں اُن کے لیے یہ دوا کسی نعمت سے کم نہیں ہے، اس دوا کے بروقت استعمال سے نہ صرف معدے کے جملہ عوارضات دُور ہو جاتے ہیں بلکہ پستان بھی گھٹ کر اپنی جگہ پر واپس آ جاتے ہیں۔

مخصوص علامات

پستان پھول جائیں، نرم ہو جائیں	۔	ڈلکامارا۔۳۰
پستان پھول جائیں، چھوٹے چھوٹے دانے	۔	ڈلکامارا۔۳۰،۲۰۰
پستان پھول جائیں، پستانوں پر مسے	۔	کیسٹوریم۔۳۰
پستان پھول جائیں، پھالے لگنے کے سے درد	۔	اسکیولس ہپ۔۳۰
پستان پھول جائیں، پک جائیں	۔	ہیپر سلف۔۲۰۰
پستان پھول جائیں، سُرخ متورم	۔	سموکس نائیگرا۔۳۰
پستان پھول جائیں، سوجے ہوئے	۔	فیرم فاس۔6X
پستان پھول جائیں، سوزش پیپ پڑے	۔	کالی فاس۔۳۰
پستان پھول جائیں، سوزش	۔	برائی اونیا۔۲۰۰
پستان پھول جائیں، سوجن	۔	بیلاڈونا۔۲۰۰
پستان پھول جائیں، حمل کے دوران	۔	کونیم، پلساٹیلا۔۳۰،۲۰۰

پستان پھول جائیں، بڑے پستانوں والی عورت	۔	چمافیلا۔ ۳x
پستان پھول جائیں، رسولی بننے کا رُجحان	۔	کونی یم۔ ۳۰
پستان پھول جائیں، چھونا اور ہاتھ لگانا ناقابل برداشت	۔	فولی کیولی نم۔ ۳۰
پستان پھول جائیں، پُردرد + لیکوریا	۔	سورائینم۔ ۲۰۰
پستان پھول جائیں، دُودھ کی وجہ سے	۔	ایسیٹک ایسڈ۔ ۳۰
پستان پھول جائیں، بچالے لگنے کا سا درد ہو	۔	ایتھوزا۔ ۳۰
پستان پھول جائیں، غدود پتھر کی طرح سخت ہوں	۔	کلکیریا کارب۔ ۱۰۰۰
پستان پھول جائیں، غدود سخت اور جلن ہو	۔	کاربوانی میلس۔ ۳۰، ۲۰۰

نوٹ:۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اُونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

پستان کا چھوٹا ہونا یا سوکھ جانا

اس عارضے سے متاثرہ مریضہ کے پستان بلوغت کے بعد بڑھتے نہیں ہیں یا بہت کم بڑھتے ہیں، پستان کسی بھی عورت کی ظاہری خوبصورتی کے لیے ضروری ہیں اور ان کے بغیر عورت ادھوری ہوتی ہے اور جنسِ مخالف کے لیے ان کی کشش ہر دور میں لازوال رہی ہے۔ پستانوں کو بڑھانے کے لیے ہر دور میں کوششیں کی جاتی رہی ہیں، یاد رکھیں کہ طب جدید (ایلوپیتھک طریقہ علاج) میں پستانوں کو بڑا کرنے کی کوئی دوا نہیں ہے، جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے کہ پستانوں کی بناوٹ میں چربی اور غدود دو اہم حصے ہوتے ہیں، اگر لڑکی فربہ اندام یعنی موٹی ہوگی تو ظاہری بات ہے کہ اس کے جسم پر چربی کی اضافی تہہ ہے جو پستانوں پر بھی ہوسکتی ہے جس کی وجہ سے اس کے پستان بڑے نظر آتے ہیں، حالانکہ چربی کی تقسیم ہر جگہ برابر نہیں ہوتی اس لیے کئی موٹی خواتین کے پستان بھی چھوٹے ہوتے ہیں کیونکہ کسی حد تک پستانوں کا سائز موروثی ہوتا ہے اس لیے اگر کوئی لڑکی بلوغت کے بعد موٹاپے کا شکار ہوتی ہے تو ضروری نہیں ہے کہ اس کے پستان بھی بڑے ہوں کیونکہ اگر موروثی طور پر اس کے ماں یا نانی دادی کے پستان چھوٹے تھے تو اُس کے پستان بھی چھوٹے ہی ہوں گے۔

جہاں تک پستانوں کے دوسرے حصے یعنی غدود کا تعلق ہے تو ان کو بھی بڑا کرنے کی کوئی ترکیب آج تک ایجاد نہیں ہوئی، یہ دودھ پیدا کرنے والے غدود ہوتے ہیں جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو ان غدود میں اضافہ ہو جاتا ہے اور یہ بڑے بھی ہو جاتے ہیں اس

لیے حمل کے دور میں عورت کی چھاتیاں بڑی نظر آنے لگتی ہیں۔ دودھ پلانے کے زمانے کے بعد پستان واپس اپنی جگہ پر آ جاتے ہیں۔

چھاتیاں بڑی کرنے کے لیے کسی زمانے میں (بلکہ اب بھی یہ طریقہ جاری ہے) بریزیر میں فوم یا روئی بھر دی جاتی تھی جس سے بظاہر چھاتیاں بڑی اور پرکشش نظر آتی تھیں، اسی طرح کا ایک اور مصنوعی طریقہ اب ایجاد ہوا ہے جو کہ پستانوں میں سلیکون (silicon) بھرنے کا ہے۔ سلیکون ایک قسم کا مائع ہوتا ہے جو پستانوں میں داخل ہونے کے بعد چھونے پر گوشت کی طرح معلوم ہوتا ہے، جتنا سلیکون داخل کیا جائے گا، چھاتیاں اتنی ہی بڑی معلوم ہونے لگتی ہیں۔ یہ طریقہ مغربی ممالک میں بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اور زیادہ شوبزنس کی خواتین اسی طریقہ پر عمل کرتی ہیں۔ لیکن اب اس عمل کے بھی مابعد اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں کیونکہ اس میں انفیکشن کا بڑا خدشہ ہوتا ہے، مغربی ممالک میں حال ہی میں ایک اور طریقہ عمل میں لایا گیا ہے کہ ایک پلاسٹک کا غبارہ ایک چھوٹے سے شگاف کے ذریعے چھاتی کے نیچے جما دیا جاتا ہے اور اس میں نمک کا محلول بھر کر اس کو پھیلا دیا جاتا ہے۔

چھاتیوں کو بڑا کرنے اور سڈول بنانے کا قدرتی طریقہ یہی ہے کہ مناسب ورزش اور متوازن غذا کھا کر اپنی صحت کو بہتر کیا جائے، جب کلی صحت اچھی ہو جائے گی تو جسم کے باقی اعضاء کی طرح یہ حصہ بھی گول اور خوبصورت ہو جائے گا اور دیکھنے میں بھلا لگے گا۔ کئی ایسی خواتین جو مختلف عوارض کا شکار ہو کر یا اپنی لاپرواہی کی وجہ سے اپنی ظاہری خوبصورتی سے ہاتھ دھو لیتی ہیں، ان کے لیے مناسب علاج معالجہ ضروری ہوتا ہے، اس سلسلے میں ہومیوپیتھک دوائیں بفضلِ تعالیٰ شفابخش اثرات سے بھرپور ہیں اور کچھ ہی دنوں میں اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایسی خواتین جن میں کمزوری پائی جائے یا دیگر عوارض کی وجہ سے پستان نشوونما نہ پا سکیں تو ان میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں، چنانچہ ان علامات کو مدنظر رکھتے ہوئے مناسب دوا کا استعمال کرنے سے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

علامات

۱۔ مریضہ کے پستان غیر معمولی طور پر چھوٹے یا پژمردہ اور سکڑے ہوئے ہوتے ہیں۔

۲۔ ایسے پستانوں میں دودھ کم یا ناقص پیدا ہوتا ہے۔

۳۔ کئی ایسی خواتین جن کے پستان قدرتی طور پر چھوٹے ہوں ان میں ہارمونز کی کمی پائی جاتی ہے۔

۴۔ مریضہ جسمانی طور پر لاغر اور کمزور دکھائی دیتی ہے۔

۵۔ ذہنی و نفسیاتی طور پر ایسی عورت بہت زیادہ مایوسی کا شکار ہو جاتی ہے۔

وجوہات

۱۔ ایسی خواتین جو جسمانی طور پر بہت زیادہ کمزور ہوں ان کے پستان سوکھ جاتے ہیں۔

۲۔ غذائی قلت کا شکار خواتین کے پستان ناپید ہوتے ہیں۔

۳۔ خصیۃ الرحم کی ناقص کارکردگی کی وجہ سے بھی پستانوں کی افزائش نہیں ہو پاتی۔

۴۔ غدہ نخامیہ اور خصیۃ الرحم کے ہارمونز کی کمی بیشی کے سبب بھی پستان نہیں بڑھ پاتے۔

۵۔ کئی خواتین میں موروثی طور پر یہ عارضہ پایا جاتا ہے۔

ہومیو پیتھک علاج

آئیوڈیم۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

ایسی خنازیری مزاج کی خواتین جن کے بال اور آنکھیں سیاہ رنگ کی ہوں، کے عوارض کے لیے مفید دوا ہے۔ ایسی خواتین جن کے تمام غدود سوائے لمفاوی اور پستانوں کے بڑھ جانے کی طرف رجحان رکھتے ہوں اور ضخیم ہو جاتے ہوں لیکن پستان سُوکھ جاتے ہوں کے لیے شافی دوا ہے۔ پستان اور نپلز سوکھ کر اندر کی طرف گھس جائیں یا چمڑے کی طرح لٹک جائیں تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔۔ مریضہ کا جسم لاغر اور چہرہ بجھا بجھا رہتا ہے اور مریضہ اپنی عُمر سے بڑی لگتی ہے۔ اس دوا کی مریضہ کو ٹھنڈی چیزیں زیادہ پسند ہوتی ہیں مریضہ ٹھنڈی جگہ پر رہنا اور ٹھنڈے کھانے کو زیادہ پسند کرتی ہے۔ مریضہ بار بار کھانا کھاتی

ہے لیکن سیری نہیں ہوتی ہر چند گھنٹوں بعد مریضہ کو بھوک لگتی ہے۔

اس دوا کو پہلے 3x طاقت میں دن میں چار مرتبہ ایک ماہ استعمال کرائیں۔ اس کے بعد 30 طاقت میں دن میں تین مرتبہ ایک ماہ استعمال کرائیں اور پھر یہی دوا 200 طاقت میں روزانہ ایک خوراک ایک ماہ اور پھر 1000 طاقت میں ہفتہ وار ایک خوراک ایک ماہ تک استعمال کرائیں۔ انشاءاللہ تعالیٰ یہ عارضہ مکمل طور پر ختم ہو جائے گا اور عورت کا نسوانی حسن ٹھاٹھیں مارتا ہوا نظر آئے گا۔

اگنیشیا-۲۰۰

عشق میں ناکامی، کسی کی موت کا دکھ یا کوئی بھی ایسی وجہ جس کی وجہ سے مریضہ اپنے غم کو پی لے اور کسی سے ذکر نہ کرے اور اندر اندر ہی کڑھتی رہے، جسمانی صحت دن بدن زوال کا شکار ہو جائے اور پستان سوکھ کر سرنگوں ہو گئے ہوں تو یہ دوا اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ اس دوا کے استعمال سے نہ صرف ایسی خواتین کی خوبصورتی لوٹ آتی ہے بلکہ ذہنی طور پر بھی ایسی خواتین زندہ دل ہو جاتی ہیں۔

اونوسموڈیم-۲۰۰ اور اونچی طاقتیں

مریضہ میں جنسی سردمہری پائی جائے۔ مریضہ کو جماع سے نفرت ہوتی ہے اور خاوند کے انتہائی مجبور کرنے پر ہی جماع کے لیے آمادہ ہوتی ہے۔ کنواری لڑکی سے اگر شادی کے متعلق بات کی جائے تو انتہائی ناگواری کا احساس دلاتی ہے۔ سکڑی ہوئی چھاتیوں کو ان کے نارمل سائز پر لانے کے لیے پہلے دن اس دوا کی ایک لاکھ طاقت کی ایک خوراک استعمال کرائیں، اس کے اگلے دن سے چمافیلا۔ مدرٹنکچر پانچ پانچ قطرے دن میں تین مرتبہ استعمال کرانے سے بہت جلد فائدہ ظاہر ہونا شروع ہو جائے گا۔

برائٹا کارب-۳۰، ۲۰۰

ایسی نوجوان لڑکیاں جو بچوں کی طرح باتیں کریں اور جسمانی طور پر ان کی نشوونما نامکمل ہو تو یہ دوا ان کی نشوونما کو بہت جلد مکمل کر کے انہیں باوقار دوشیزہ کا روپ دیتی ہے۔

یہ دوا بچپن اور بڑھاپے کے عوارض کے لیے اکسیر دوا ہے۔ ایسی ادھیڑ عمر خواتین جن کے

پستان سوکھ کر لٹک گئے ہوں تو یہ دوا از سرِ نو ان کے جسم میں ایک نئی روح پھونک دیتی ہے۔

چمافیلا میلا ٹا۔۳۰

ایسی نازک مزاج عورتیں جن کے جوانی میں ہی پستان سوکھ کر لٹک گئے ہوں کے لیے مفید دوا ہے۔

سیبل سیرو لاٹا۔ Q

عام جسمانی کمزوری اور اعضائے تناسل کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے لاجواب دوا ہے۔ ایسی نوجوان سٹوڈنٹ لڑکیاں جو بہت زیادہ دماغی محنت کرتی ہوں اور اس وجہ سے جسمانی کمزوری کا شکار ہو گئی ہوں اور پستانوں کی نشوونما مکمل طور پر نہ ہو پائی ہو تو مفید دوا ثابت ہوتی ہے۔

سٹافی سیگریا۔۲۰۰

اعصابی کمزوری کا شکار خواتین جن میں غصہ بہت زیادہ پایا جاتا ہے اور انتہائی بدمزاج ہوتی ہیں۔ ایسی خواتین میں جنسی حس زیادہ پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ کثرتِ جماع یا جلق کا شکار ہو کر اپنے جسم کا ستیاناس کر لیتی ہیں اور ایسی خواتین کے پستان عام طور پر سوکھ کر لٹک جاتے ہیں۔

سیکیل کار۔۲۰۰

مریضہ بے حد کمزور اور سوکھ کر کانٹا بن گئی ہو، کثرتِ حیض کی مزمن مریض خواتین جن کے چہرے سے بیماری جھلکتی ہو، چہرہ اترا ہوا اور پیلا ہو، آنکھیں اندر دھنس کر ان کے گرد سیاہ حلقے بن گئے ہوں اور ایسی خواتین کے پستان سوکھ کر لٹک گئے ہوں تو یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

کونیم۔۲۰۰۔۱۰۰۰

ایسی خواتین جو نوجوانی میں بیوہ ہو گئی ہوں اور انتہائی دکھ و غم میں مبتلا ہو کر بیمار پڑ گئی ہوں، جسمانی طور پر لاغر اور کمزوری نمایاں ہوتی ہے اور پستان سوکھ گئے ہوں تو یہ دوا نہ صرف پستانوں کو اپنی حالت میں لا کر خوبصورت و سڈول بناتی ہے بلکہ ایسی خواتین میں

جنسی حِس کو بیدار کر کے شادی کی تمنا کو واپس لاتی ہے۔ پستانوں کا چھوٹا ہو جانا شہوت کی زیادتی کے ساتھ یا حیض کے دنوں میں پستان چھوٹے معلوم ہوں، لیٹنے کی حالت میں چکر آئیں، پیشاب رُک رُک کر آئے اور مریضہ پستانوں کو ہاتھ سے دبوانا چاہے تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ ۲۰۰ طاقت میں ہر تیسرے دن ایک خوراک دینے سے بہت جلد شفا یابی ہو جاتی ہے۔

کالی آئیوڈائڈ۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

جسمانی کمزوری و لاغری اور پستانوں کے سوکھ جانے کے لیے اکسیر دوا ہے۔ اس دوا کی مریضہ میں عام طور پر زکام اور موسمی تبدیلیوں کے آثار زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس دوا کی مریضہ گرمی کو بالکل برداشت نہیں کر سکتی اور گرمی کی شدت سے کپڑے اتار کر پھینک دیتی ہے۔ مریضہ آرام سے خاموش نہیں بیٹھ سکتی ہر وقت بے چین اور حرکت میں رہنا چاہتی ہے۔

کریازوٹ۔ ۲۰۰

ایسی لڑکیاں جو اپنی عمر سے زیادہ لمبی ہو جائیں لیکن پستان اور پیڑو کی چربی نہ بن پائے تو یہ دوا مفید ہوتی ہے۔ ایسی لڑکیاں جن کی غذا ناقص رہی ہو جس کی وجہ سے ان کے چہرے پر جھریاں پڑ گئی ہوں اور بوڑھی دکھائی دیں۔ پستان سوکھ کر لٹک جائیں یا ان کی نشوونما ہی نہ ہو تو نافع دوا ہے

لائیکوپوڈیم۔ ۲۰۰

ایسی لڑکیاں جن کو بلوغت کے وقت حیض جاری نہ ہوئے ہوں اور اس وجہ سے پستان بھی ناپید ہوں تو یہ دوا نا صرف حیض جاری کر دیتی ہے بلکہ پستانوں کو بھی نشوونما کی طرف مائل کرتی ہے۔ یہ دوا براہ راست رحم اور خصیۃ الرحم پر اثر انداز ہو کر اس کے افعال کو ٹھیک کرتی ہے جس کی وجہ سے لڑکی بہت جلد ایک دلربا دوشیزہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ یہ دوا اپنی مخصوص علامات میں جیسے شکم میں ریاح کی بھرمار ہو جو زیادہ تر پیٹ کے نچلے حصے میں رہے تو مفید دوا ہے۔

لیک ڈیفلوریئم۔ 3x

ایسی خواتین جن کے پستان پہلے اچھے خاصے ہوں لیکن بغیر کسی وجہ کے سکڑنا شروع ہو جائیں یا چھوٹے ہونا شروع ہو جائیں تو یہ دوا سودمند ہوتی ہے۔

نائٹرک ایسڈ۔ ۳۰، ۲۰۰

ایسی خواتین جو مزمن امراض کا شکار ہوں اور عموماً نزلہ زکام میں مبتلا رہیں، جسمانی طور پر بہت زیادہ کمزور ہو جائیں جس کی وجہ سے پستان سوکھ کر لٹک جائیں اور ان میں جاذبیت و خوبصورتی باقی نہ رہے تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔

نکس ماسکاٹا۔ ۳۰، ۲۰۰

ایسی مریض خواتین جن کی جلد اور لعابی جھلیوں میں انتہائی خشکی رہتی ہو، بازو اور ٹانگیں ٹھنڈی ہوں، مریضہ کو نیند اور غنودگی بہت زیادہ آئے جو کسی طور نہ رُکے۔ کیچڑ کی طرح کا خون آمیز لیکوریا بکثرت ہے۔ پستانوں کا گوشت سوکھ کر لٹک گیا ہو اور نپلز اندر گھس گئے ہوں تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مریضہ جسمانی طور پر بہت زیادہ کمزور ہو تو یہ دوا اس کی ہر طرح سے مدد کرتی ہے۔ ڈاکٹر کینٹ نے اس دوا کو اپنی پریکٹس میں اس مقصد (پستانوں کی نشوونما) کے لیے انتہائی مفید پایا ہے۔

نیٹرم میور۔ ۲۰۰

اگنیشیا کی علامات والی ایسی مریضہ جس کا دُکھ بہت پرانا ہو گیا ہو کے لیے مفید دوا ہے۔ انتہائی جذباتی مریضہ جو دلاسہ یا ہمدردی کے دو بول بولنے سے رونے لگ جاتی ہو۔ مریضہ بہت زیادہ کمزور ہو جائے، حیض بے قاعدہ ہوں اور لیکوریا بکثرت بہتا ہو تو یہ دوا اکسیر ہوتی ہے۔ پستان اور نپلز سوکھ کر سرنگوں ہو جائیں اور ان میں خوبصورتی اور جاذبیت باقی نہ رہے تو یہ دوا چند ہی دنوں میں مریضہ کی خوبصورتی کو واپس لانے کے لیے کارگر ثابت ہوتی ہے۔ ایسی خواتین جو کثرت جماع یا کثرت اولاد کے سبب کمزور ہو جائیں اور ان کے پستانوں میں خوبصورتی اور سڈول پن نہ رہے تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔

نوٹ:۔ اگر مریضہ میں ٹی بی کا اثر رہا ہو تو کوئی بھی دوا استعمال کرانے سے پہلے ٹیوبر کولی نم ۔۲۰۰ یا ایک ہزار کی ایک خوراک دے کر اس کے ایک ہفتہ بعد باقی دوا شروع کریں۔

مخصوص علامات

علامات		دوا
پستان چھوٹے اور مرجھا جائیں + گلٹیاں پیدا ہوں	۔	کریازوٹ ۔۲۰۰
پستان چھوٹے اور سکڑے ہوئے	۔	آئیوڈیم، نکس موسکاٹا ۔۳۰
پستان چھوٹے اور سوکھے ہوئے + گانٹھیں	۔	نائٹرک ایسڈ ۔۳۰، ۲۰۰
پستان چھوٹے اور سوکھ جائیں + دودھ کی کمی	۔	لیک ڈیفلوریٹم ۔۲۰۰
پستان چھوٹے، سوکھ کر لٹک جائیں	۔	آئیوڈیم ۔۳۰
پستان چھوٹے چمڑے کی طرح لٹک جائیں	۔	آئیوڈیم ۔۱۰۰۰ (چڑھتے چاند کی پہلی تاریخ کو ماہانہ ایک خوراک)
پستان چھوٹے، نشوونما نامکمل ہو	۔	سیکیل کار ۔۳۰، ۲۰۰
پستان چھوٹے یا ناپید	۔	سیبل سیرولاٹا ۔1x
پستان چھوٹے اور ڈھیلے ہوں	۔	سباڈیلا ۔۳۰
پستان چھوٹے اور نپلز اندر دھنس گئے ہوں	۔	نکس موسکاٹا ۔۳۰
پستان چھوٹے، حیض کے دنوں میں	۔	کونیم ۔۲۰۰
پستان چھوٹے ہو جائیں	۔	لیک ڈیفلوریٹم ۔۲۰۰
پستان چھوٹے، لیٹنے سے چکر آئیں	۔	کونیم ۔۲۰۰
پستان چھوٹے، بلوغت پر حیض جاری نہ ہو	۔	لائکوپوڈیم ۔۲۰۰
پستان چھوٹے، شہوت کی زیادتی یا دب جانے سے	۔	کونیم ۔۳۰، ۲۰۰
پستان چھوٹے ہو جائیں دُکھ وغم سے	۔	اگنیشیا ۔۲۰۰
پستان چھوٹے بھوک کی زیادتی	۔	آئیوڈیم ۔3x

نوٹ:۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے

سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

پستانوں کی بہتر افزائش کے لیے ورزشیں

☆ کسی دیوار سے پیٹھ لگا کر سیدھی کھڑی ہو جائیں، دونوں بازو دیوار کے ساتھ اس طرح سیدھے پھیلا لیں کہ ہتھیلیاں سامنے کی طرف ہوں اور ہاتھ کی پشت دیوار سے لگی ہو۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں اور مطلوبہ نتائج حاصل ہونے تک اس ورزش کو معمول بنائے رکھیں۔ ورزش کے دوران آپ محسوس کریں گی کہ چھاتیوں کے عضلات میں حرکت پیدا ہو رہی ہے۔

☆ سیدھی کھڑی ہو جائیں، بہتر ہے کہ کسی دیوار کے ساتھ پیٹھ لگا کر کھڑی ہوں، اس طرح سے آپ سیدھی کھڑی ہو سکتی ہیں۔ دونوں ہاتھوں کو سینے کے سامنے جوڑ لیں، دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ دبائیں اور پھر ڈھیلا چھوڑیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں۔ اس ورزش سے بھی سینے کے عضلات میں حرکت پیدا ہوتی ہے اور عضلات بڑھ کر سڈول و خوبصورت ہونے لگتے ہیں۔

☆ منہ نیچے کی طرف کر کے لیٹ جائیں او ہاتھوں کو کندھوں کے نیچے سیدھا رکھیں اور ہتھیلیوں کو مضبوطی سے زمین پر رکھا جائے۔ جسم کو بتدریج اوپر اٹھائیں لیکن جسم کا نچلا دھڑ حرکت نہ کرے۔ اس کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر پہلی حالت پر واپس آ جائیں۔ چند مرتبہ یہ ورزش دہرائیں۔

☆ سر کے اطراف بازوؤں کو مکمل دائرہ کی شکل میں گھمانے سے پستانوں میں دلکش ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ پستانوں کو اتنا ملیں کہ وہ سرخ ہو جائیں اس کے بعد بھینس کا دودھ جو باسی ہونے کے بعد گاڑھا اور بدبودار ہو جاتا ہے اس کو چھاتیوں پر ملیں۔ جب سوکھ جائے تو مل مل کر اسے اڑا دیں۔ اس طرح دن میں دو بار کرنے سے تھوڑے عرصہ بعد چھاتیاں ابھر آتی ہیں۔

☆ بالغ ہونے کے بعد جو لڑکیاں گڑ اور کھوپرا کھاتی رہتی ہیں ان کے پستانوں کی نشوونما بخوبی ہو جاتی ہے۔

نوٹ:۔ پستان کو بڑھانے اور ان کی بہتر صحت کے لیے آخری صفحات پر ورزش کا باب ملاحظہ فرمائیں۔

پستان ڈھیلے ہو کر لٹک جائیں

جیسا کہ بتایا جا چکا ہے کہ پستان نرم ملائم گوشت سے تشکیل پایا ایک غدود ہوتا ہے لیکن ان میں قدرتی طور پر ایک سختی یا تناؤ موجود ہوتا ہے جو کسی بھی عورت کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتا ہے۔ پستان چاہے کتنے ہی دلربا اور خوبصورت کیوں نہ ہوں لیکن اگر ان میں تناؤ نہیں ہوگا تو ان کی ساری خوبصورتی خاک میں مل جائے گی۔ اس لیے ہر عورت کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اُس کی یہ خوبصورتی برقرار رہے۔ لٹکے ہوئے پستان نا صرف بدنما لگتے ہیں بلکہ ان میں پیدا ہونے والا دودھ بھی ناقص ہوتا ہے۔ نوجوانی میں اگر لڑکیوں کے پستانوں میں ڈھلکاؤ آ جائے تو فوری توجہ دے کر ان کا مناسب علاج معالجہ کرنا چاہیے۔

وجوہات

۱۔ مناسب انگیہ نہ پہننا اور پستانوں کی دیکھ بھال نہ کرنا۔

۲۔ بہت عرصہ تک بچوں کو چھاتیوں سے دودھ پلاتے رہنا۔

۳۔ پستانوں سے بہت زیادہ جنسی چھیڑ چھاڑ کرنا۔

۴۔ زیادہ سخت ہاتھوں سے پستانوں کو کھینچنا یا مسلنا۔

۵۔ کثرت جلق یا جماع کے سبب رطوبات ضائع ہو کر پستان لٹک جاتے ہیں۔

۶۔ سست، کاہل اور ہر وقت سونے والی خواتین کے پستان لٹک جاتے ہیں۔

ہومیو پیتھک علاج

پستانوں کا چھوٹا ہونا یا موٹا ہونا کے تحت مختلف ادویات (حسب علامات) اس

عارضے میں بھی استعمال کی جا سکتی ہیں، اس کے علاوہ اگر کسی عورت کے پستان لٹک آئے ہوں تو ان کو پھر سے سڈول بنانے کے لیے پھافیلا۔ 3x پانچ پانچ قطرے ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر روزانہ تین خوراکیں کئی دن استعمال کرانے سے فائدہ ہو جاتا ہے یاد رہے کہ اس عارضے میں فائدہ بہت جلد نہیں ہوتا بلکہ کچھ عرصہ لگاتار دوا استعمال کرانا پڑتی ہے۔

مزید چند ادویات اور ان کی خاص خاص علامات درج ذیل ہیں:

پستان لٹک جائیں اور لاغر ہو جائیں۔	کافیا، انوسموڈیم، نکس موسکاٹا۔ ۳۰، ۲۰۰
پستان لٹک جائیں اور پلپلے ہو جائیں۔	آئیوڈیم، کونیم، کیموسیلا۔ ۲۰۰
پستان لٹک جائیں اور ٹھنڈے ہوں۔	کاکولس، میڈورینم، ڈجی ٹیلس، ربٹاکس۔ ۳۰، ۲۰۰
پستان لٹک جائیں، نپل ٹھنڈے ہوں۔	میڈورینم، گریفائٹس۔ ۳۰، ۲۰۰
پستان لٹک جائیں اور سُن ہو جائیں۔	گریفائٹس۔ ۲۰۰
پستان لٹک جائیں اور نپل سُن ہو جائیں۔	سارساپریلا۔ ۳۰

☆ انار کا چھلکا اور ایک چھٹانک اندر جو صبح کے وقت پانی میں بھگو کر رکھیں اور رات کو خوب رگڑ کر مکھن کی طرح بنا کر چھاتیوں پر لگائیں اور اس کے اوپر کپڑا باندھ دیں اور صبح کو دھو ڈالیں۔ بیس روز تک ایسا کرنے سے چھاتیاں اپنی درست حالت پر واپس آ جاتی ہیں۔

پستان کا متورم ہو جانا

پستانوں کی سب سے عام تکلیف پستان کی سوزش یا ورم ہے۔ یہ تکلیف ایسی خواتین میں زیادہ دیکھی گئی ہے جو بچوں کو دودھ پلانے کا آغاز کرتی ہیں۔ نپل پر چھوٹی چھوٹی خراشیں یا دراڑیں پڑ جاتی ہیں اور ان کے ذریعے جراثیم چھاتی میں داخل ہو کر سوزش پیدا کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات انفیکشن نپل اور اس کی اردگرد کی جلد کو متاثر کرتی ہیں۔ چھاتی کی سوزش بعض اوقات اتنی محدود اور معمولی نہیں ہوتی' یہ چھاتی کے گہرے حصوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے' ایسی صورت میں مکمل علاج معالجہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اس مرض سے متاثرہ مریضہ کے پستان سوزش زدہ ہو کر سوج جاتے ہیں جس کی وجہ سے مریضہ کو شدید تکلیف ہوتی ہے، اس عارضے سے متاثرہ خواتین میں پائی جانے والی چند علامات درج ذیل ہیں:

علامات

۱۔ پستانوں میں چبھن اور جلن ہوتی ہے۔

۲۔ پستانوں میں وقفے وقفے سے ٹیس بھرے درد ہوتے ہیں۔

۳۔ تکلیف کی شدت سے مریضہ بخار میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

۴۔ ورم پھوڑے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔

۵۔ درد کی ٹیسیں کندھوں اور بغلوں تک جاتی ہیں۔

۶۔ دودھ کے فاسد ہونے کی صورت میں پستانوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔

۷۔ پستانوں کی جلد نیلی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

۸۔ پستانوں کے متورم ہونے کے وجہ سے نپل بھی پھٹ سکتا ہے۔

۹۔ مریضہ کے مزاج میں گرمی پائی جاتی ہے۔

۱۰۔ ذہنی طور پر مریضہ بہت زیادہ تند مزاج اور غصیلی ہو جاتی ہے۔

وجوہات

۱۔ چوٹ لگنے سے

۲۔ کن پیڑوں کے عارضے کے سبب

۳۔ ٹائیفائیڈ بخار یا عفونتی بخار کے سبب

۴۔ پستانوں کو سردی لگ جانے سے

۵۔ بچے کا دودھ اچانک چھڑا دینے سے

ہومیو پیتھک علاج

ایپس میلی فیکا۔۳۰

پستان میں جلندار ڈنگ دار درد ہوتا ہے۔ پستان سخت اور سوجے ہوئے۔ سوزش سرخ بادی سوزش کی طرح ہوتی ہے۔

بیلاڈونا۔۲۰۰

دودھ پلانے کے دوران یا دودھ چھڑانے پر پستان کی سوجن اور سختی کے لیے مفید دوا ہے۔ سوزش کے ساتھ مریضہ کو شدید بخار ہو جائے۔ دودھ پلانے والے سوراخوں کے ساتھ ساتھ سرخ چمکدار دھاریاں نمایاں ہوں۔ پستانوں میں دھڑکن دار درد کی شدت پائی جاتی ہے۔ مریضہ کی تکالیف میں بعد از دوپہر اضافہ پایا جاتا ہے۔

برائی اونیا۔۲۰۰

سردی لگ جانے سے پستانوں کی سوزش کے لیے مفید دوا ہے۔ سردی لگ جانے کے بعد بخار اور شدید چبھن دار درد ہوں۔ سرخی کم یا بالکل نہیں ہوتی لیکن مریضہ پستانوں

کے بوجھ سے چلنے پھرنے سے کتراتی ہے کیونکہ چلنے سے پستانوں میں درد ہوتا ہے۔ صبح جاگنے پر سر میں شدید درد پایا جاتا ہے۔ مریضہ کی پیاس بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور زبان پر گاڑھی پشم جمی ہوتی ہے۔ پاخانہ قبض والا اور سخت جلا ہوا آتا ہے۔

رہسٹاکس۔ ۳۰، ۲۰۰

سردی لگ جانے کے سبب پستانوں میں دکھن اور سوزش پائی جائے خصوصاً جب مریضہ بارش میں بھیگ گئی ہو تو یہ دوا خوب کام کرتی ہے۔ مریضہ کے تمام اعضاء میں شدید درد پایا جاتا ہے۔ آرام کرنے سے تکالیف میں اضافہ ہو جس کے ساتھ شدید بے چینی پائی جائے۔

سی لیشیا۔ ۲۰۰

پستان کی مزمن سوزش کے لیے موثر دوا ہے۔ ایسی مریض خواتین جن کو اس سے بیشتر فاسفورس استعمال کرائی گئی ہو لیکن کوئی خاطر خواہ نتائج نہ نکلے ہوں تو یہ دوا مفید ثابت ہوتی ہے۔ ناسور کے کنارے سخت اور پستان کی گانٹھ کا رنگ زرد ہو۔ مریضہ کا چہرہ زرد ہو اور قوتِ شامعہ معطل ہو۔

سلفر۔ ۳۰، ۲۰۰

بھٹنیاں چڑی ہوئی ہوں اور شدید دکھن کا باعث بنیں۔ بچے کو دودھ پلاتے وقت ان سے خون بہے۔ بھٹنی کے گرد سیاہ رنگ کے کھرنڈوں سے بھرا ہوا ہالہ بن جائے جس سے تیزابی سیال خارج ہو۔ پستانوں میں سخت قسم کی گھانٹیں پائی جائیں۔ پستان کا دنبل اسفنجی ہو۔ پستان کے زخم میں انتہائی دکھن پائی جائے جس کے ساتھ شدید ترین کھجلی کھجلی ہو۔ رات کو مزید بڑھ جائے جس کی وجہ سے عموماً بے خوابی کی صورتحال پیدا ہو جائے۔

مرک کار۔ ۲۰۰

بیلاڈونا دینے کے بعد جب پیپ کا اخراج شروع ہو چکا ہو۔ مریضہ کو سردی لگے اور پسینہ آنے سے علامات میں کمی ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ مریضہ میں شدید اعصابی کمزوری اور کپکپی پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ اس دوا کی ضرورت اُس وقت ہوتی ہے جب پستانوں سے پیپ کا اخراج شروع ہو چکا ہو۔

فاسفورس۔ ۳۰، ۲۰۰

پستان سوجے ہوئے اور ان پر سرخ رنگ کے دھبے اور لکیریں نمایاں ہوں۔ پستان کے مختلف حصوں میں سخت قسم کی گانٹھیں پائی جائیں۔ ناسوری سوراخ جس میں سے پانی کے رنگ کی بے رنگ بدبودار پیپ خارج ہو۔ خشک قسم کی کتا کھانسی ہو جس کے ساتھ دق کا بخار پایا جائے۔ ایسی عورتوں کے لیے مفید دوا ہے جن کی جلد سفید اور نازک ہو۔

فائی ٹولیکا۔ ۳۰، ۲۰۰

بھٹنیاں چڑی ہوئی جن میں شدید دکھن پائی جائے۔ بچے کو دودھ پلاتے وقت درد کی شدت میں اضافہ ہو۔ درد پستانوں سے شروع ہو کر سارے جسم میں پھیلے اور ریڑھ کی ہڈی تک جا کر ختم ہو۔ پستانوں سے دودھ بافراط آئے جس کی وجہ سے زچہ میں ضعف پیدا ہو جائے۔ بچے کی پیدائش کے چند دن بعد لرزہ طاری ہو کر بخار چڑھ جائے تو موثر دوا ہے۔ پستان دودھ سے بھرے ہوئے اور تنے ہوئے ہوں لیکن ان سے دودھ نکالنا مشکل ہو۔ پستان میں نکیہ بن جائے تو یہ دوا بہت جلد شفائے کاملہ سے ہمکنار کر دیتی ہے۔

گریفائٹس۔ ۲۰۰

پستان کی بھٹنیاں سوجی ہوئی۔ چڑی ہوئی ہوتی ہیں جن پر کپڑا لگنے سے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ مریضہ سر کی چوٹی پر درد کی شکایت کرتی ہے۔ ہاتھوں اور انگلیوں کے درمیان داد کی کیفیت پائی جاتی ہے۔

ہیپر سلف۔ ۲۰۰

پستانوں کی سختی اور سوزش کے لیے موثر دوا ہے۔ بازوؤں اور رانوں میں درد مریضہ یہ محسوس کرے کہ درد ہڈیوں کے اندر ہے۔ مریضہ بہت تیزی سے بولے اور پانی و دیگر مشروبات غٹاغٹ پی جائے۔

مخصوص علامات

پستانوں کا ورم جو مزمن نوعیت کا ہو	۔	ایسڈ فلور۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم، چوٹ لگنے سے	۔	آرنیکا۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

پستانوں کا ورم + نپلز میں ورم ۔	سی لیشیا، فاسفورس، آرنیکا، سلفر۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور ٹھنڈی ہوا سے ذکی الحسی ۔	کیکٹس گرینڈ۔ ۳۰
پستانوں کا ورم + سُرخ باد ۔	ایپس میلی فیکا، بیلاڈونا، سلفر، آرنیکا۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن ۔	پلساٹیلا، برائی اونیا، بیلاڈونا، رہسٹاکس، فاسفورس۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض کے دوران ۔	ٹیوبرکولینم، کونیم، تھوجا، ڈلکامارا، لیک کینی نم۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض سے قبل ۔	کلکیریا کارب، لیک کینی نم، کالی سلف، کونیم، میورکس۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض کے بعد ۔	سائی کلیمن۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض کی بجائے ۔	رٹہنیا۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن بچوں کو دودھ پلانے سے ۔	پلساٹیلا۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور غدود سوج جائیں ۔	کلکیریا کارب۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن جو دودھ کی وجہ سے ہو ۔	ایسافوٹیڈا، ٹیوبرکولینم۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم + رحم میں اعصابی درد ۔	نکس وامیکا۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور گرمائش ۔	بیلاڈونا۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن زخموں کی وجہ سے ۔	سی لیشیا، گریفائٹس۔ ۳۰، ۲۰۰
پستانوں کا ورم + نپل سے ہوا نکلنے کا احساس ہو ۔	سائی کلیمن۔ ۳۰
پستانوں کا ورم + ذکی الحس، حیض کے دنوں میں ۔	کونیم، کلکیریا فلور۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور درد ۔	سیڈران۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم، حیض کے دنوں میں دودھ رسے ۔	سائی کلیمن۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور کھجلی ۔	سی لیشیا۔ ۲۰۰

پستانوں کا ورم، سُرخی، حیض زیادہ ۔	سمبوکس نائیگرا۔۳۰
پستانوں کا ورم اور ان میں پیپ پڑنے کا اندیشہ۔	فائی ٹولیکا۔۲۰۰
پستانوں کا ورم + رحم کے منہ پر پھنسیاں ۔	کالی میور۔۳۰
پستانوں کا ورم، پتھر کا سا، بینگنی رنگ کا ۔	کلکیریا فلور۔۲۰۰
پستانوں کا ورم بچے کا دودھ چھڑانے پر ۔	ایلیم سٹائیوا۔3x

نوٹ:۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

پستان کا درد

اس مرض سے متاثرہ خواتین کے ایک یا دونوں پستانوں میں شدید درد اٹھتا ہے جس کی وجہ سے مریضہ کی چیخیں نکل جاتی ہیں، اس مرض سے متاثرہ مریضہ میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں:

علامات

۱۔ پستانوں میں اعصابی درد محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ درد پستانوں سے کندھوں اور بغلوں تک جاتا محسوس ہوتا ہے۔

۳۔ کئی بار اس درد کی ٹیسیں ہاتھ کی انگلیوں تک جاتی محسوس ہوتی ہیں۔

۴۔ پستان درد کے ساتھ متورم ہو جائیں تو بخار ہو جاتا ہے۔

۵۔ پستانوں میں درد کے ساتھ جلن اور حدت محسوس ہوتی ہے۔

۔ مریضہ پستانوں کو بچگولہ لگنے سے بھی بچاتی ہے کیونکہ اس طرح سے تکلیف میں شدت ہوتی ہے۔

۷۔ مریضہ چلتے وقت پستانوں کو ہاتھوں سے تھام لیتی ہے۔

۸۔ پستان درد ناک اور ذکی الحس ہو جاتے ہیں اور ان پر کپڑے کا بوجھ بھی ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

وجوہات

۱۔ کینسر کے آخری درجات میں پستانوں میں شدید درد اور رسولی پائی جاتی ہے۔

۲۔ چوٹ آنے کے سبب پستانوں میں درد کی شکایت مزمن نوعیت اختیار کر سکتی ہے۔

۳۔ دودھ کی زیادتی یا دودھ کے دب جانے کے سبب بھی پستان پر درد ہو جاتے ہیں۔

۴۔ باقی جسم کے اعصابی درد کئی بار پستانوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

۵۔ شدید جسمانی و اعصابی کمزوری کے سبب پستانوں میں درد ہو سکتا ہے۔

ہومیو پیتھک علاج

پستان میں درد، بائیں طرف، بازو اوپر اٹھانے سے ۔	کونیم۔۲۰۰
پستان میں درد صبح کے وقت ہو ۔	للیم ٹگ۔۲۰۰
پستان میں درد بعد از دوپہر ہو ۔	سینگوئنیریا۔۳۰، ۲۰۰
پستان میں درد شام کے وقت ہو ۔	کونیم، لیک کینی نم۔۲۰۰
پستان میں درد زینہ اترتے وقت ہو ۔	لیک کینی نم، ہیپر سلف، بیلاڈونا۔۲۰۰
پستان میں درد، بازو کو حرکت دینے سے ۔	ہیپر سلف۔۲۰۰
پستان میں درد چھونے سے ۔	اموینم کارب، ہیپر سلف۔۲۰۰
پستان میں درد سخت سردی لگنے کے سبب ۔	اکنیشیا۔۲۰۰
پستان میں درد دبانے سے زیادتی ہو ۔	پلمبم۔۲۰۰
پستان میں درد جب بچہ دودھ پیتا ہو ۔	سی لیشیا، پلساٹیلا، کروٹن ٹگ۔۲۰۰
پستان میں درد، بچے کو دودھ پلانے سے کہیں اور منتقل ہو۔	پلساٹیلا۔۳۰
پستان میں درد جونہی پستان دودھ سے خالی ہو ۔	بوریکس۔۲۰۰
پستان میں درد بچہ جب دودھ پیے تو دوسرے پستان میں۔	بوریکس۔۳۰، ۲۰۰
پستان کی نالیوں میں درد جب بچہ دودھ چوسے ۔	فلنڈرینم۔۲۰۰
پستان میں درد حمل کے دوران ۔	سی پیا۔۳۰
پستان میں درد حیض سے قبل ۔	کلکیریا کارب، نیٹرم میور۔۲۰۰

پستان میں درد حیض کے دوران	۔	فاسفورس، فائی تولاکا، کونیم ۔200
پستان میں درد حیض کے دب جانے سے	۔	زنکم میٹ ۔30
پستان میں درد جو کھانستے وقت یا چلتے وقت ہو	۔	کونیم ۔200
پستان میں درد جو پیٹھ کی طرف جائے	۔	فلنڈرینم، پلمبم ۔30، 200
پستان میں درد جو نیچے کی طرف ہو	۔	پلساٹیلا، رینن کیولس بلب، سمی سی فیوگا ۔200
پستان میں درد دائیں طرف نیچے	۔	فاسفورس ۔200
پستان میں درد بائیں طرف نیچے	۔	آسٹریاز رب، سمی سی فیوگا، اسٹی لاگو، کونیم ۔200
پستان میں درد نیچے کی طرف لیٹنے سے	۔	فاسفورس ۔30، 200
پستان کے نیچے درد کھانسی کرنے سے	۔	مشک ۔30
پستان کے نیچے درد حمل کے دوران	۔	سمی سی فیوگا ۔200
پستان میں درد پھاڑنے کے سے	۔	امونیا کارب، برائی اونیا، بیوفو ۔30، 200
پستان میں درد پھاڑنے کے سے بائیں پستان میں	۔	فلنڈرینم ۔30
پستان میں درد پھاڑنے کے سے حیض کے دوران	۔	کلکیریا کارب ۔200
پستان میں درد پھاڑنے کے سے دودھ بھرے ہوئے	۔	کالی کارب ۔200
پستان میں درد پھاڑنے کے سے جو پیچھے جائیں	۔	کالی کم ۔200
پستان میں درد پھاڑنے کے سے کولہے کی ہڈی تک جائیں۔		کیمفر ۔30
پستان میں درد پھوڑے کا سا	۔	آرنیکا، سی لیشیا، برائی اونیا، بیلاڈونا ۔200
پستان میں درد پھوڑے کا سا حمل کے دوران	۔	کلکیریا فاس ۔200
پستان میں درد پھوڑے کا سا حیض سے قبل	۔	کونیم، ٹیوبرکولینم،

	کلکیریا کارب۔۲۰۰
پستان میں درد پھوڑے کا سا، ہاتھوں سے تھامے۔	بیلاڈونا، لیک کینی نم، کونیم۔۲۰۰
پستان میں درد پھوڑے کا سا، زینہ اترتے وقت۔	نائٹرک ایسڈ، کونیم، بیلاڈونا۔۲۰۰
پستان میں درد پھوڑے کا سا، نیچے کی طرف ہو۔	امونیا کارب، امونیا میور، کاسٹی کم۔۲۰۰
پستان میں درد جلن دار ہو۔	آرسینکم البم، ایپس، بیوفو۔۳۰،۲۰۰
پستان میں درد دبانے والا۔	بیلاڈونا، امبرا گریسیا، زنکم، سلفر، ایسڈ فاس۔۳۰،۲۰۰
پستان میں درد سوئیاں چبھنے کا سا۔	ایپس میلی فیکا، سی لیشیا، کاربوانیمیلس۔۳۰،۲۰۰
پستان میں درد جو بغل میں زیادہ ہو۔	کلکیریا فاس، گریفائٹس، ہیلونیاز۔۳۰
پستان میں درد، جلن دار، مریضہ رات سو نہ سکے۔	سی لیشیا۔۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد پھوڑے کا سا۔	آرنیکا، بیلاڈونا، کروٹن ٹگ۔۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد جلن دار۔	سلفر، سی لیشیا، گریفائٹس۔۳۰،۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد سوئیاں چبھنے کا سا۔	بوریکس۔۳۰ (دائیں طرف کے لیے)
پستان کے نپلز میں درد سوئیاں چبھنے کا سا۔	سی لیشیا۔۲۰۰ (بائیں طرف کے لیے)
پستان کے نپلز میں درد کھنچنے والا۔	کروٹن ٹگ۔۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد چھل جانے کے سبب۔	فائی ٹولاکا، ایسڈ فلور، آرنیکا، سلفر۔۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد پھٹ جانے یا چیر آنے سے۔	رٹینہیا، کاسٹی کم، کیسٹرا ایکوائی۔۳۰،۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد اور رنگ بدل جائے۔	ایسڈ فلور، کاسٹی کم، اگاریکس، سورائنم، کیسٹرا ایکوائی۔۳۰،۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد اور یہ بدوضع ہو جائیں۔	مرک کار۔۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد اور ان پر بھوسی آ جائے۔	پٹرولیم، لائیکوپوڈیم۔۳۰،۲۰۰

پستان کے نپلز میں درد اور آبلے ۔ گریفائٹس۔۲۰۰

پستان کے نپلز میں درد اور ٹھنڈے ہوں ۔ میڈوریتھم۔۲۰۰

پستان کے نپلز میں درد اور سُرخ دانے نکلیں۔ اگاریکس۔۳۰

پستان کے نپلز میں درد اور اندر گھس جائیں ۔ سارساپریلا۔۶

نوٹ:۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اُونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے چُوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

پستان کا دُنبل یا پھوڑا

پستان کا دُنبل یا پھوڑا عموماً زمانہ رضاعت کے بعد بنتا ہے، یہ عارضہ بہت زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے اور مریضہ حرکت کرنے سے بھی محروم ہو جاتی ہے، اس عارضے کی چند علامات درج ذیل ہیں:

علامات

۱۔ مریضہ کو لرزے کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے۔

۲۔ پستان سُوج کر تن جاتے ہیں۔

۳۔ نبض بہت تیز چلتی ہے۔

۴۔ شدید ٹیکن والا درد ہوتا ہے۔

۵۔ دُنبل کی جگہ پر سختی اور سُرخی نمایاں ہوتی ہے۔

۶۔ مریضہ کو پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔

۷۔ مریضہ بے خوابی کا شکار ہو جاتی ہے۔

۸۔ مریضہ کو کپکپی کے دورے پڑتے ہیں۔

پستان کے ڈنبل، پھالے لگنے کا سا درد، بائیں طرف ۔ اسٹریاز رب۔۳۰

پستان کے ڈنبل، گانٹھیں، حیض کی بندش، بائیں طرف۔ آرم نرائی فالکم۔۳۰

نوٹ:۔ ۳۰ اور x ۳ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اوران سے اُونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

پستان کے زخم

پستانوں کے زخم خواتین کا عام عارضہ ہے اور یہ مرض عموماً پستانوں کی مناسب دیکھ بھال نہ کرنے سے لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض سے متاثرہ مریضہ میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں:

علامات

۱۔ پستان انتہائی پُر درد اور ذکی الحس ہو جاتے ہیں۔

۲۔ زخموں سے پیپ رستی رہتی ہے۔

۳۔ پستانوں سے ناگوار قسم کی بو آتی ہے۔

۴۔ مریضہ درد کے مارے چیختی ہے۔

۵۔ مریضہ ذہنی طور پر بے چین اور پریشان رہتی ہے۔

وجوہات

۱۔ چوٹ آنے سے

۲۔ پھوڑا پھنسی جو جلد مندمل نہ ہو

۳۔ صفائی کا خیال نہ رکھنے سے

۴۔ تنگ اور نامناسب انگیہ پہننے سے

۵۔ سستی اور ورزش نہ کرنے سے

ہومیوپیتھک علاج

سی لیشیا۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

یہ دوا پستانوں کے زخم جو ناسور بننے لگ جائیں کے لیے اکسیر دوا ہے۔ ایسے

زخموں میں شروع سے ہی اس دوا کا استعمال کرانا چاہیے اور اگر پستانوں کے زخموں سے پیپ کا اخراج شروع ہو جائے تو یہ دوا (اونچی طاقت) میں فی الفور دینی چاہیے۔ اس دوا کے بروقت دینے سے زخم خراب نہیں ہوتا۔

پستانوں کے زخم جو ٹھیک نہ ہوں	۔	سی لیشیا، فائی ٹولاکا۔۲۰۰
پستانوں کے زخم، دائیں طرف	۔	کوموکلاڈیا۔۲۰۰
پستانوں کے زخم جو نپلز کو بھی متاثر کریں	۔	کیسٹرا ایکوائی، سی لیشیا، سلفر۔۲۰۰
پستانوں کے زخم جو کینسر نما ہوں	۔	ہیپر سلف۔۳۰، ۲۰۰
پستانوں کے زخم جن سے بو آئے	۔	ہیپر سلف۔۳۰
پستانوں کے زخم اور درد رینگنے والے	۔	بوریکس۔۳۰، ۲۰۰
پستانوں کے زخم جن سے خون بہے	۔	بوریکس۔۳۰
پستانوں کے زخم جو پرانے ہوں	۔	گریفائٹس، کاربوایجی میلس۔۳۰، ۲۰۰
پستانوں کے زخم جن سے پیپ خارج ہو	۔	سی لیشیا۔۲۰۰

پستان پر خارش ہونا

پستانوں پر خارش کا عارضہ عام طور پر خواتین کو لاحق ہو جاتا ہے جس کے سبب خواتین کو بہت زیادہ اُلجھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے، یہ خارش بڑھ کر زخموں میں تبدیل ہونے لگتی ہے کیونکہ خارش کے سبب مریضہ ہر وقت پستانوں کو کھجلتی رہتی ہے جو بالآخر زخم بن جاتے ہیں۔ اس عارضے کی وجوہات درج ذیل ہیں:

وجوہات

۱۔ جسمانی صفائی و پستانوں کی صفائی سے غفلت برتنے سے۔

۲۔ ناقص اور گرم و ثقیل اشیاء کھانے سے۔

۳۔ نہانے دھونے سے گریز کرنے والی خواتین کو یہ عارضہ زیادہ لاحق ہوتا ہے۔

۴۔ ہر وقت گندے کپڑے پہنے رکھنے سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔

۵۔ تنگ انگیا بہت عرصہ پہنے رکھنے سے بھی پستانوں پر خارش لگ جاتی ہے۔

ہومیو پیتھک علاج

السڈ فاس۔۳۰ (

دونوں پستانوں کے درمیان خارش ہو تو یہ دوا اکسیر ہے۔ مریضہ میں ذہنی و جسمانی ہر دو طرح کی کمزوری غالب ہوتی ہے۔

آرسینکم البم۔۳۰

پستانوں کی خارش اور جلن کے لیے مفید دوا ہے۔ مریضہ حد درجہ بے چین رہتی ہے اور بار بار گھونٹ گھونٹ کر کے پانی پیتی ہے۔

پٹرولیم۔ ۳۰

پستانوں اور نپلز کی خارش جو گندگی کے باعث لاحق ہوئی ہو کے لیے بہترین دوا ہے۔ خارش کے بعد مریضہ کے جسم سے بُو آنے لگتی ہے۔

فاسفورس۔ ۳۰، ۲۰۰

ایسی دبلی پتلی لمبی خواتین جو سانولی رنگت کی ہوں انکے پستانوں کی خارش کے لیے بہترین دوا ہے۔ مریضہ کے حیض بے قاعدہ ہوتے ہیں اور نپلز میں بھی درد و خارش پائی جاتی ہے۔

کونیم۔ ۲۰۰

ایسی خواتین جن میں شہوانی خواہش حد درجہ پائی جائے اور زیادہ عرصے تک مجرد رہنے والی خواتین میں پستان میں خارش اور درد کی شکایت پائی جائے تو مفید دوا ہے۔

پستان پر چوٹ آنا یا کچلا جانا

کسی حادثے کے سبب اگر مریضہ منہ کے بل گرے اور پستانوں پر چوٹ لگ جائے تو پستان رگڑے جاتے ہیں یا کچلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے مریضہ شدید تکلیف میں مبتلا رہتی ہے۔ پستانوں کی چوٹ کے سبب مریضہ کو شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہومیوپیتھک علاج

آرنیکا۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰

کسی چوٹ یا حادثے کے سبب پستانوں کے کچلے جانے کی حالت ہو تو نافع دوا ہے۔ پستانوں پر چوٹ لگنے کے سے یا پچالا لگنے کے سے شدید درد جو مریضہ کو حد درجہ پریشان کیے رکھیں۔

کونیم۔ ۲۰۰

پستانوں کی سختی اور چوٹ کے اثرات کو بہت جلد ختم کرنے کے لیے اکسیر دوا ہے۔

نوٹ:۔ پستان کی رسولیاں اور پستان کا کینسر اگلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

نپلز کی مخصوص علامات اور ادویات

نپلز کی کسی بھی تکالیف کے لیے شافی دوا	۔	کیسٹرا ایکوائی۔ 3x
نپلز میں درد، دودھ پلاتے وقت	۔	فلینڈ ریئم۔ ۲۰۰
نپلز میں درد، دودھ پلاتے وقت بتدریج کم ہو	۔	رہسٹاکس۔ ۲۰۰

نپلز میں درد، پھوڑے کا سا، دُودھ پلاتے وقت	۔	کیسٹرا ایکوائی۔3x
نپلز میں درد + ورم دُودھ پلاتے وقت	۔	کروٹن ٹگ۔۲۰۰
نپلز میں درد اور شگاف دُودھ پلانے کے دوران	۔	رٹھنیا۔۳۰
نپلز میں درد دُودھ پلاتے وقت سارے جسم میں پھیلے	۔	کروٹن ٹگ۔۲۰۰
نپلز میں درد اور اندر گھسے ہوئے	۔	سارساپریلا، سائی پری پیڈیم۔۳۰
نپلز میں درد، زخم اور ناسور	۔	فاسفورس۔۳۰
نپلز میں درد اور قیف کی طرح اندر مڑ جائیں	۔	سی لیشیا۔۳۰
نپلز میں درد اور چیر آجائے	۔	بالسم پیرو۔۳۰
نپلز میں درد اور شگاف پڑ جائیں	۔	کیسٹرا ایکوائی۔۳۰
نپلز میں درد جو اطراف میں پھیلے	۔	بیلاڈونا۔۲۰۰
نپلز میں درد زچگی کے بعد	۔	ہیما میلس۔۳۰
نپلز میں درد سینے میں سوئیاں چبھیں	۔	کینابس انڈیکا۔۳۰
نپلز اندر دھنسے ہوئے، گلٹیوں میں درد	۔	آرسینک آئیوڈائڈ۔۳۰
نپلز اندر دھنسے ہوئے، پستانوں کا گومڑ	۔	ہائیڈراسٹس۔۳۰
نپلز پر خارش جو حیض کے دنوں میں زیادہ ہو	۔	ہیپر سلف۔۲۰۰
نپلز پر خارش + ذکی الحس + گردے کی تکالیف	۔	اوسی میم۔۳۰
نپلز پر خارش، درد، پھٹ جائیں	۔	ایسڈ فلور۔۳۰
نپلز پر خارش اور سفید رنگ کی تہہ	۔	پٹرولیم۔۳۰
نپلز اور چھاتیوں میں خارش	۔	اونوسموڈیم۔۲۰۰
نپلز پر اور اردگرد چھوٹے چھوٹے دانے	۔	فائی ٹولیکا۔۲۰۰
نپلز میں درد ۔ نپلز اندر گھسے ہوئے	۔	آرنیکا۔۲۰۰
نپلز کے اردگرد لال رنگ کے نشانات	۔	ایلیم سٹائیوا۔۳۰
نپلز کے اردگرد سُرخ رنگ کی دھاریاں	۔	بیلاڈونا۔۲۰۰

نوٹ:۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اُونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

باب نمبر 4

پستان کی خوبصورتی اور بریسٹ فیڈنگ

"اور مائیں دو سال تک بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔" (القرآن)

بریسٹ فیڈنگ

بچہ ہاتھی کا ہو یا شیر، بلی، ہرن، بکری، گائے، بھینس یا انسان کا اس کے لئے اس کی ماں کا دودھ ہی ضروری اور مفید غذا ہے قدرت ہر ماں کے دودھ میں اس کے بچے کی صحیح پرورش اور نشوونما اور امراض سے بچاؤ کا مکمل سامان فراہم کرتی ہے۔ ماں کا دودھ محض ایک سفید سیال نہیں بلکہ اس میں بچے کے مکمل جسمانی و ذہنی فروغ و بالیدگی کا سامان ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد کے چار تا چھ ماہ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کوئی چیز نہیں دینی چاہیے، یہ دودھ ہی بچے کے لئے مکمل غذا ہے اس دوران یہ دودھ بچے کی پیاس بھی بجھاتا رہتا ہے، لہٰذا بچے کو اضافی پانی دینے کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد (آدھے گھنٹے کے اندر اندر) بچے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیے، اس طرح سے ماں کے دماغ میں پیغام جاتا ہے اور دودھ بننا شروع ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ رحم کو واپس اپنی جگہ آنے میں آسانی رہتی ہے۔

تمام ماہرین طب اور معالجین اس بات پر متفق ہیں کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے ایک مکمل غذا ہے۔ ماں کا بچے کو دودھ پلانا فطرت کے عین مطابق ہے کیونکہ بچے کو ماں کے دودھ سے تمام غذائی اجزاء مل جاتے ہیں جو اس کی ساخت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ فطرت کا تقاضا بھی ہے اور حکمِ ربی بھی۔

ماں کا دودھ بچے کے لئے ضروری غذا ہے، ایک طبی رسالے کی ریسرچ رپورٹ کے مطابق یہ غذا بچے کو پیدائش کے پہلے گھنٹے سے ہی شروع کر دینی چاہیے، اس عمل سے

پہلے ضروری ہے کہ ماں اپنے ہاتھ اور چھاتیاں دھو لیا کرے اور بچے کو باری باری دونوں چھاتیوں سے دودھ پلائے۔ بچہ رفتہ رفتہ دودھ پینے کا اپنا معمول مقرر کرے گا جو عام طور پر ۳ سے ۲ گھنٹے ہوتا ہے، اور جب بھی بچے کو بھوک ستائے گی وہ رو کر اس کا اظہار کرے گا، یہ بات یاد رکھیں کہ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کسی چیز پر نہ لگائیں یہاں تک کہ بچے کو پانی بھی نہ پلائیں کیونکہ قدرت نے ماں کے دودھ میں پانی کی وافر مقدار رکھی ہے جو کہ بچے کے لئے ضروری ہے۔

جدید ریسرچ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایسی مائیں جو اپنے بچوں کو دو سال تک اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ نا صرف پستانوں کی خوبصورتی برقرار رکھتی ہیں بلکہ انہیں سن یاس کے دور میں پستان کے سرطان سے بھی بہت کم واسطہ پڑتا ہے۔ اس لیے پستانوں کی خوبصورتی اور سرطان سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ بچوں کو دو سال تک دودھ پلائیں۔

ماں کے دودھ میں موجود اجزاء

لحمیات

انسانی دودھ میں پروٹین یا لحمیات تمام ممالیہ حیوانات سے کم ہوتی ہے اور کسی حد تک اسی لیے انسانی دودھ اتنا شفاف نظر آتا ہے۔ ماں کے دودھ میں (ایک سو گرام دودھ میں) 2.5 گرام لحمیات پائی جاتی ہے، جب کہ گائے کے دودھ کی اتنی مقدار میں 3.5 گرام لحمیات موجود ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ کے اندر جن لحمیات کی افراط ہوتی ہے انہیں کیسین کہا جاتا ہے، یہ مادہ بچے کی صحت و تندرستی کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ انسانی دودھ میں چھاچھ بہت زیادہ پائی جاتی ہے (یہ چھاچھ زیادہ تر القالیکٹ البیومن ہوتی ہے) جس سے آنتوں میں تیزابی عمل بڑھنے سے نرم اور لجلجا دہی سا بن جاتا ہے، اس سے بچے کو مسلسل غذا ملتی رہتی ہے۔ کولسٹرم میں مکمل دودھ کے مقابلے میں تقریباً تین گنا پروٹین ہوتی ہے اور اس میں تمام ضروری امائنو ایسڈ ہوتے ہیں، اس میں رطوبت خارج کرنے والا ے آنے اور لیکٹو فیرن بھی پایا جاتا ہے۔

نشاستہ

ماں کے دودھ میں جو نشاستہ دار اجزا پائے جاتے ہیں وہ گائے یا بھینس کے دودھ کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتے ہیں، یہ مادے زیادہ تر لیکٹوز (lactose) اور گلیکٹوز (glactose) پر مشتمل ہوتے ہیں۔

لیکٹوز

انسانی دودھ میں دوسرے ہر ممالیہ سے زیادہ لیکٹوز پایا جاتا ہے۔ ماں کے دودھ میں موجود لیکٹوز جب بچے کی آنتوں میں پہنچتے ہیں تو وہ بچے کے چھوٹے اعضاء کو تیزی سے توانائی بہم پہنچاتے ہیں، ان کے باعث وٹامن۔ بی کی تیزی سے تالیف ہونے لگتی ہے، مزید براں یہ لیکٹوز نامیاتی ایسڈز بھی بناتے ہیں جن کے باعث غیر ضروری بیکٹریا نہیں بن پاتے، لہٰذا اس طرح غذا میں سے کیلشیم، فولاد، فاسفورس اور میگنیزیم وغیرہ بہتر طور پر جذب ہو جاتے ہیں۔

گلیکٹوز

گلیکٹوز ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو اعصابی نظام کو قوت اور طاقت بخشتا ہے، یہ مادہ اعصاب کی طاقت و توانائی کے لیے ضروری گردانا جاتا ہے، ماں کے دودھ کے ذریعے سے یہ مادہ بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق ملتا رہتا ہے۔

چربی اور روغنی اجزاء

چربی اور دیگر روغنی اجزاء ماں کے دودھ کا اہم جزو ہوتے ہیں، ماں کے دودھ میں ۳ فیصد چربیلے مادے پائے جاتے ہیں جو کہ بچے کی ضرورت کے عین مطابق ہیں (جب کہ گائے کے دودھ میں ان مادوں کی مقدار تقریباً ۴ فیصد ہوتی ہے)۔

معدنیات

ماں کے دودھ میں بچے کی ضرورت کے مطابق ضروری معدنیات جیسے کیلشیم اور فاسفورس وغیرہ بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں، یہ دونوں معدنیات بچے کی ہڈیوں کی مضبوطی اور بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

فولاد (Iron)

نارمل اور پورے دنوں پر پیدا ہونے والے بچوں میں ہیموگلوبن کی مقدار زیادہ (16 سے 22 گرام فی ڈیسی لیٹر) ہوتی ہے جو ولادت کے بعد تیزی سے کم ہو جاتی ہے۔ ہیموگلوبن کے ٹوٹنے سے حاصل ہونے والا آئرن دوبارہ استعمال میں آتا ہے۔ بچوں میں آئرن کے ذخائر بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں جو چار سے چھ ماہ تک کے لیے ان کی ضرورت کے لیے بہت ہوتے ہیں، اگرچہ اس آئرن کی مقدار بوتل کے دودھ میں پائے جانے والے آئرن سے کم ہوتی ہے تاہم چھاتی کے دودھ سے جو آئرن ملتا ہے وہ کافی زیادہ ہوتا ہے۔ چھاتی کے دودھ کا ستر فیصد آئرن جسم میں جذب ہو جاتا ہے جب کہ ڈبے یا فارمولا دودھ کا صرف دس فیصد آئرن جذب ہوتا ہے۔ یہ فرق پیچیدہ کیمیائی تعاملات کی وجہ سے ہوتا ہے جو آنتوں کے اندر ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں فولاد کی مقدار گائے کے دودھ کی مقدار جتنی ہوتی ہے، اس لیے ماں کے دودھ پر پلنے والے بچوں میں فولاد کی کمی شاذ و نادر ہی دیکھنے میں آتی ہے۔ (بشرطیکہ ماں صحت مند ہو اور اس کی خوراک اچھی ہو)۔

حیاتین (Vitamins)

ماں کا دودھ وٹامنز کا بہت بڑا ذخیرہ ہوتا ہے، وٹامنز کی یہ مقدار بچے کی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے اس لیے ماں کے دودھ پر پلنے والے بچے عام طور پر حیاتین کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ بہر حال ماں کے دودھ میں وٹامن۔ڈی کی زیادہ مقدار نہیں ہوتی اس لیے بچے کو (ابتدائی چھ ماہ کے بعد) ماں کے دودھ کے علاوہ ایسی غذائیں بھی کھلائی جانی چاہئیں جن میں وٹامن۔ڈی پایا جاتا ہو۔ ماں کے دودھ میں جن وٹامنز کی زیادہ مقدار ہوتی ہے وہ یہ ہیں:

حیاتین۔ب مرکب (Vitamin-B complex)

وٹامن بی کمپلیکس میں پائے جانے والے تمام وٹامنز اتنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے، تاہم درج ذیل چار قسم کے وٹامنز زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں:

۱۔ تھایامین (حیاتین۔ب۔۱) (Thiamine)

۲۔ رائبوفلیون (حیاتین۔ب۔۲) (Riboflavin)

۳۔ نایاسین (Niacine)

۴۔ فولک ایسڈ (Folic Acid)

حیاتین۔الف (Vitamin-A)

مکمل انسانی دودھ میں وٹامن اے کے 280 انٹرنیشنل یونٹ (iu) ہوتے ہیں اور کولیسٹرم میں یہ مقدار دگنی ہوتی ہے۔

حیاتین۔د (Vitamin-D)

جدید تحقیق کے مطابق انسانی دودھ میں پانی میں حل ہونے والی اور چکنائی میں حل ہونے والی دونوں قسم کے وٹامن ڈی ہوتے ہیں۔ اگر ماں کو کافی غذا اور بچے کو دھوپ مل رہی ہو تو بچے کے جسم میں وٹامن ڈی کی مقدار اطمینان بخش ہوگی۔ معتدل آب و ہوا والے علاقوں میں، گہری رنگت کی ماؤں کے بچوں یا وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں کمی ہو سکتی ہے جس کے لیے ماں کو اضافی وٹامن ڈی کی گولیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

حیاتین۔ک (Vitamin-K)

یہ وٹامن خون میں پھٹکیاں پیدا کرنے والے عوامل کی تیاری کے لیے ضروری ہوتا ہے، یہ انسانی دودھ میں موجود ہوتا ہے اور اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچوں کو وٹامن۔کے، اس سے زیادہ ملتا ہے جتنا پہلے اندازہ کیا جاتا تھا، کیونکہ ریسرچ سے دریافت ہوا ہے کہ کولیسٹرم میں اور شروع کے دنوں میں چکنائی والے ہائنڈ ملک (hind milk) میں وٹامن کے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

حیاتین۔ج (Vitamin-C)

انسانی دودھ میں 43 ملی گرام فی 100 ملی لیٹر وٹامن سی ہوتا ہے۔ یہ وٹامن ہڈیوں میں پائی جانے والی ایک پروٹین کولاجن (collagen) کی تیاری کے لیے لازمی ہوتا ہے۔

ماں کے دودھ کے فوائد

الف) بچے کے لیے فوائد

☆ یہ دودھ براہِ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں جاتا ہے جس سے فضائی آلودگی، ملاوٹ اور گندگی وغیرہ کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔

☆ ماہرین کے مطابق دودھ میں پائیکولینک ایسڈ نامی ایک ایسی چیز ہوتی ہے جو جست کو جذب کرنے کی قوت بڑھا دیتی ہے اور یہ انسانی صحت کے لیے انتہائی اہم ہے۔

☆ ماں کے خُون سے معدنیات ایک خاص ترتیب سے آکر دُودھ میں شامل ہو کر بچے تک پہنچتے ہیں جس کی وجہ سے بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔

☆ ماں کا دُودھ پینے والے بچے انفلوئنزا کے وائرس سے بچے رہتے ہیں ایسے بچوں کو نزلہ، زُکام، چھینکیں اور اس طرح کے باقی عوارض بہت کم گھیرتے ہیں۔

☆ بچہ با آسانی ماں کا دودھ ہضم کر سکتا ہے اس لئے وہ پیٹ اور انتریوں کے امراض سے بچا رہتا ہے۔

☆ بچے کے بیمار ہونے کی صُورت میں بھی اس کے لیے ماں کا دُودھ ہی سب سے محفوظ اور زُود ہضم غذا ثابت ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ ڈبہ بند دودھ کی بہ نسبت کم نمکیات کا حامل ہوتا ہے اس لئے بچے کے گردوں پر بوجھ نہیں پڑتا۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے کی خون کا شکار نہیں ہوتے، کیونکہ اس دودھ میں بچے کو ضروری معدنیات ملتے رہتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے کھانسی بالخصوص خشک کھانسی سے مکمل طور پر محفوظ رہتے ہیں۔

☆ قدرت کی طرف سے ماں کے دودھ میں بچے کی عمر کے حساب سے ضروری غذائی اجزاء شامل ہوتے رہتے ہیں جو بچے کی بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ شروع کے تین دن کے دودھ میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے جس سے بچہ کی قوتِ مدافعت مضبوط ہوتی ہے، یوں وہ امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بعض امراض مثلاً قولنج کا درد، نیند کے دوران بچے کی فوری موت، دمہ، اگزیما، کرانز کا مرض (ورمِ امعاء) اور قولون کے زخم کی شکایت بہت کم ہوتی ہے۔

☆ ماں کا دودھ قدرت کا بیش بہا عطیہ ہے اس پر کچھ خرچ نہیں آتا، بچہ جتنا دودھ پیتا جائے گا قدرت کی طرف سے اتنا ہی دودھ میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ماں کا دودھ عموماً بچے کے لیے ناکافی نہیں ہوتا۔

☆ سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے جبڑے صحیح طور پر بنتے ہیں اور دانت نکالنے میں آسانی رہتی ہے، نا صرف یہ بلکہ بعدازاں بچے کو بول چال میں ماں کا دودھ معاون ہوتا ہے۔

☆ ماں کے دودھ میں پائے جانے والے اجزاء بچوں کو موذی امراض (ہیضہ، پولیو، آنتوں کی سوزش وغیرہ) کے خلاف قوتِ مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ اس لئے ماں کا دودھ پینے والے بچے مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے چہرے اور منہ کے پٹھوں کو جو محنت کرنا پڑتی ہے اس سے دانتوں کی محرابیں، تالو اور چہرے کی بناوٹ اور عضلاتی ساخت بہتر ہو جاتی ہے۔

☆ ایک تحقیق کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچے مستقبل میں نفسیاتی الجھنوں،

دماغی خشکی، مالیخولیا اور دیوانگی جیسے عوارض کا شکار بھی کم ہوتے ہیں، اگر کسی وجہ سے شیر خوار بچہ بے چینی اور اضطراب کی حالت میں ہلکان ہو رہا ہو تو اس صُورت میں ماں کو چاہیے کہ بچے کو زبردستی اس کی خواہش اور طلب کے بغیر بار بار اپنا دُودھ پلاتی رہے، اس کیفیت سے بچے کو بہت جلد چھٹکارا مل جائے گا۔

☆ ماں کے دُودھ میں زیادہ حرارے نہیں ہوتے اس لیے بچے کے جسم میں غیر ضروری چربی کا ذخیرہ نہیں ہوتا، یہ بچے چھریرے ہوتے ہیں اور انہیں آئندہ بھی موٹاپے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ایکسپرٹ کمیٹی آن نیوٹریشن نے روزانہ بچے کے لیے ماں کے دُودھ کی مقدار ساڑھے آٹھ سو گرام مقرر کی ہے، اس دُودھ سے بچے کو تقریباً چھ سو حرارے میسر آجاتے ہیں۔

☆ اس بات پر تمام معالجین اور سائنسدان متفق ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والا بچہ موٹاپے کا شکار نہیں ہوتا۔ امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ماں کے دودھ میں ایک ایسے پروٹین کی موجودگی کا پتہ چلا ہے جو بچے کو موٹاپے سے بچانے میں مددگار ہے۔ تحقیقی ریسرچ کے مطابق مذکورہ پروٹین بدن میں زائد چربی کو ختم کرنے کا عمل انجام دیتی ہے اور اس پروٹین کی موجودگی آئندہ عمر میں بچے میں موٹاپے کو روکنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔

☆ ماں کے دودھ پر پرورش پانے والے بچے سانس کی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں کیونکہ یہ قدرت کی حکمت ہے کہ ماں کا دودھ چُوسنے کے لئے بچے کو کوشش کرنی پڑتی ہے، اور اس وجہ سے بچہ ناک سے سانس لینے پر مجبور ہوتا ہے جس سے ناک، ہوا کی نالی اور حلق پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

☆ ماں کے دُودھ پر پلنے والے بچے عموماً سینے کی جلن سے محفوظ رہتے ہیں اگر بچہ سینے کی جلن کی وجہ سے بے چین ہو تو اُسے وقفے وقفے سے ماں اپنا دُودھ پلائے تو بچہ بہت جلد اس مرض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ ہر قسم کی جراثیمی آلائشوں سے پاک ہوتا ہے جو مختلف قسم کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ جن بچوں کی مائیں خود امراض میں مبتلا ہونے کے بعد صحت

یاب ہو جاتی ہیں ان کے جسم میں دافع اجسام موجود رہتے ہیں اور اس طرح ماں کا دودھ پینے سے خود ان بچوں میں بھی ان امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ اگر بچہ کان درد کا شکار ہو جائے تو دیگر علاج معالجے کے علاوہ ماں اگر اپنے دودھ کے دو چار قطرے بچے کے کان میں ٹپکا دے تو بچہ اس درد سے فوری نجات حاصل کر لے گا۔

☆ آسٹریلیا میں ہونے والی ایک تحقیق جس کی رپورٹ میڈیکل جرنل کی ایک حالیہ اشاعت میں شائع ہوئی ہے کے مطابق ابتدائی ۴ تا ۶ ماہ تک ماں کا دودھ پینے والے بچے دمہ، سانس کی بیماریوں اور دیگر الرجک بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

ب) ماں کے لیے فوائد

☆ روزانہ دودھ پلانے سے ماں کے جسم سے ایک ہزار حرارے خرچ ہوتے ہیں قدرت کی طرف سے ہر ماں میں دورانِ حمل بچے کے حفاظت کے لئے تقریباً پانچ کلوگرام چربی (۳۵۰۰۰ حرارے) جمع کر دی جاتی ہے اگر ماں اپنے بچے کو دودھ نہیں پلائے گی تو یقیناً موٹاپے کا شکار ہوگی۔ ماں کا دودھ پلانے سے جمع ہو جانے والی چربی گھل جاتی ہے کیونکہ یہ چربی دودھ کی تیاری میں خرچ ہو جاتی ہے۔

☆ زچگی کے بعد دودھ پینے سے ابتدائی ہفتوں میں ماں کا رحم سکڑتا ہے اور اس طرح وہ تیزی سے حمل سے پہلے کی اصلی حالت میں آ جاتا ہے اور شدید جریانِ خون کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

☆ ماں اگر پابندی سے اپنا دودھ پلاتی رہے تو استقرارِ حمل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا یہ ایک اہم اصول ہے کہ بچہ جتنا زیادہ دودھ پیے گا حمل ٹھہرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوتا ہے۔

☆ اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کے جسم کے نشیب و فراز برقرار رہتے ہیں اور زچگی کے بعد کے جسمانی مسائل سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔

☆ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ چھاتیوں اور بیضہ دانیوں کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔

☆ بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی مائیں زمانہ یاس میں ہڈیوں کی خستگی (ہڈیوں کی کمزوری) کا کم سامنا کرتی ہیں۔

☆ جب بچہ دودھ پینے کے لئے ماں کی چھاتیوں کو چوستا ہے تو ماں میں 'آکسی ٹوسن' ہارمون کی ریزش ہوتی ہے جو کہ آسودگی اور فرحت کا باعث ہے۔

☆ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ خاوند کے لئے بھی پرکشش رہتی ہیں اور ان کے آپس کے تعلقات وقربت جلد شروع ہوسکتی ہے۔

☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے اور اس کی ماں میں باہمی محبت بڑھتی ہے، بڑے ہو کر یہ بچے ماں کی عزت کرتے ہیں۔

☆ وضع حمل کے چند گھنٹوں بعد پستانوں میں اکڑاہٹ اور درد کا احساس ہوتا ہے جو کہ بچے کو دودھ پلانے سے جاتا رہتا ہے۔

☆ اپنا دودھ پلانے سے ماں کو جذباتی اور نفسیاتی کئی طرح سے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

☆ بوتل کے دودھ کی تیاری کا وقت بچ جاتا ہے۔

☆ بچے کے ساتھ باہر سفر کرنا آسان رہتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ بچے کے لئے سستی اور موثر غذا ہونے کی وجہ سے مالی بچت کا سامان ہوتا ہے۔

☆ ایام حیض کا سلسلہ دیر سے شروع ہوتا ہے اس طرح اکثر خواتین میں دوسرے حمل کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

☆ سن یاس کے بعد کی بیشتر تکالیف خصوصاً پستان کے سرطان سے ایسی خواتین محفوظ رہتی ہیں۔

☆ ایک محتاط اندازے کے مطابق دودھ پلانے والی خواتین ایسی خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں کے مقابلے میں (مختلف عوارض کے علاج کے لئے) ۳۰

فیصد طبی اخراجات سے بچ جاتی ہیں۔

ماں کا دودھ اور جدید ریسرچ

☆ کولیسٹرم سے بچہ صحت مند

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کے دودھ سے ایک خاص چیز کولیسٹرم (Coulstrum) خارج ہوتی ہے جو کہ بچے کے لئے بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار ہے جو اس کی حفاظت کے لئے قدرت کی طرف سے ایک تحفہ ہوتا ہے، اس میں چکنائی جذب کرنے والے اجزاء اور دیگر صحت بخش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس سے بچے کی آنتیں صاف اور معدے سے فضلات خارج ہو جاتے ہیں، اس لئے بچے کو کسی ملین کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دودھ میں شامل یہ مادہ مصنوعی طور پر تیار نہیں کیا جا سکتا۔ یہ ایک نہایت خالص قدرتی چیز ہوتی ہے جو قدرت بچے کے لیے خاص طور پر ماں کے جسم میں تیار کرتی ہے اور اس کے کئی اجزاء غذا جیسے ہوتے ہیں، اس میں وہی غذائیت ہوتی ہے جس کی ضرورت بچے کو اس کی زندگی کے ابتدائی چند دنوں میں ہوتی ہے۔ کولیسٹرم کی وجہ سے بچے کی آنتیں پہلے کالی چیکٹ اجابت (گمنی) خارج کرتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے جسم میں یرقان پیدا کرنے والے سُرخ صفرا (Billirubin) کی مقدار گھٹ جاتی ہے، اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کو جنم دینے والی ہر ماں کم از کم ابتدائی دس دن تک اپنا دودھ ضرور پلائے کیونکہ یہ مادہ ماں کے دودھ ابتدائی دس دن تک ہی شامل رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے اپنی ماں کے دودھ کے ساتھ وہی مانع اجسام ملتے ہیں جو ماں کے ساتھ ساتھ بچے کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں گویا یہ مادہ بچے اور ماں کے لیے حفاظتی ٹیکے کا کام کرتے ہیں۔

☆ ماں کا دودھ۔ ذہانت اور صحت کی ضمانت

برطانوی اخبار انڈی پینڈنٹ میں شائع ہونے والی ایک طبی رپورٹ کے مطابق سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے ذہنی طور پر زیادہ تیز ہوتے ہیں۔ ڈبہ بند دودھ پینے والے بچوں کی نسبت ان کی نظر بھی تیز ہوتی ہے، کیونکہ ان کے جسم

میں اہم روغنی ترشے (فیٹی ایسڈز Fatty Acids) کی قلت واقع ہو جاتی ہے یہ ترشے حمل کی آخری سہ ماہی میں ماں کے رحم سے اور بعد از ولادت ماں کے دودھ سے فراہم ہوتے ہیں۔ بچے کا ساٹھ فیصد دماغ اور تیس فیصد آنکھ کا پردہ ان پر مشتمل ہوتا ہے۔ اومیگا۔۳ اور اومیگا۔۶ کہلانے والے یہ روغنی مادے ماں کے دودھ میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ ماں کا دُودھ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بھی نہایت مُفید اور انتہائی مقوی دماغ ہوتا ہے۔اس سلسلے میں انگلستان کے انسٹی ٹیوٹ آف چائلڈ ہیلتھ (گریٹ آرمنڈ اسٹریٹ ہسپتال) میں ۱۶ سال تک کیے جانے والے مطالعے سے ثابت ہوا ہے کہ جن بچوں کو پیدا ہوتے ہی ماں کا دُودھ پلایا جاتا ہے وہ کمزور ہوتے ہوئے بھی آگے چل کر ذہنی طور پر اُوپر کا دُودھ پینے والے نارمل بچوں سے بھی زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور بڑے ہو کر بھی ان کی یہ صلاحیتیں پختہ اور قائم رہتی ہیں۔اس سلسلے میں سب سے زیادہ نمایاں صلاحیت بولنے کی ہوتی ہے۔معمول کا معیاری بے بی ملک پینے والے بچوں کے مقابلے میں بھی ماں کا دُودھ پینے والے بچے بہتر ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مُطابق کمزور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بالخصوص دیگر بچوں کے مقابلے میں ماں کا دُودھ بے حد ضروری ہوتا ہے۔

☆ماں کا دُودھ۔نمونیہ سے بچاؤ میں مفید

حال ہی میں برازیل میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ابتدائی ایام سے ہی ماں کا دودھ پینے والے بچے نمونیہ سے محفوظ رہتے ہیں اور یہ تحفظ ابتدائی تین ماہ تک کی عُمر کے بچوں میں بہت زیادہ ہے، تحقیق کے لیے ایک ماہ سے ایک سال تک کے ۱۵۲ شیر خوار بچوں کا انتخاب کیا گیا جو نمونیہ کے باعث ہسپتال میں داخل کیے گئے، دوسری طرف اتنے ہی صحت مند شیر خوار بچے چُنے گئے اور پھر مختلف امتیازات کا خیال رکھتے ہوئے یہ نتائج نکالے گئے کہ جن بچوں کو ان کی ماں کے دُودھ سے محروم رکھا گیا ان میں نمونیہ ہونے کا خطرہ ان بچوں کی نسبت ۱۷ گُنا زیادہ تھا جنہوں نے صرف اور صرف ماں کے دودھ پر گذارہ کیا تھا۔ تین ماہ کے شیر خوار بچوں میں یہ فرق ۶۱ گُنا پایا گیا۔تحقیق سے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا گا کہ ٹھوس غذا کا اوائل عُمر میں استعمال نقصان دہ ہے اور ایسی غذا استعمال کرنے

والے بچے نمونیے کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

☆ماں کا دُودھ۔ بلڈ پریشر اور دِل کے لیے مُفید

حال ہی میں کی گئی ایک بین الاقوامی ریسرچ کے مطابق ماں کا دُودھ بچے کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے، حالیہ ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ماں کا دُودھ پینے والے بچوں کے بلڈ پریشر پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طبی رسالے لانسٹ میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق دو سو نوزائیدہ بچوں پر تحقیق کی گئی۔ ان بچوں کے تین گروپ بنا کر ایک کو ماں کا دُودھ، دوسرے گروپ کو سٹینڈرڈ فارمولا دُودھ اور تیسرے کو پری ٹرم (preterm) کا فارمولا دُودھ دیا گیا۔ جب یہ بچے تیرہ سے سولہ سال کی عُمر کو پہنچے تو ان کے خُون کے ٹیسٹ کیے گئے جن سے معلوم ہوا کہ ماں کا دُودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں دوسرے بچوں کے خُون میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ تھی جو بعد میں دِل کے امراض اور فالج کا باعث بنتا ہے۔

ایک اور تحقیق میں ڈنمارک اور اسٹونیا کے دو ہزار بچوں کو شامل کیا گیا جس کے نتائج سے ثابت ہوا کہ ماں کا دُودھ پینے سے بچے کے بلڈ پریشر پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا کہ جغرافیائی تبدیلی بھی ماں کے دُودھ کے اثرات میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں کرتی۔

☆ماں کا دُودھ۔ بچے کی بقاء کے لیے ضروری

یونی سیف کے ایگزیکٹو ڈائریکٹر کیرول بلامی نے دُنیا بھر کی ماؤں سے اپیل کی ہے کہ بچے کے لیے ماں کا دُودھ ہی سب سے بہترین غذا ہے۔ ان کے مطابق ان کا ادارہ اور عالمی ادارہ صحت اس سلسلے میں عالمی پالیسی پر عمل پیرا ہیں جس کا مقصد دُنیا بھر کی ماؤں کو ان کے بچے کے لیے ان کے دُودھ کی اہمیت سے آگاہ کرنا اور اس کی افادیت کا قائل کرنا ہے۔ بچے کی ابتدائی پرورش کم از کم چھ ماہ تک صرف اور صرف اپنی ماں کے دُودھ پر ہی ہونی چاہیے اس طرح وہ بچپن میں بیماری اور موت سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ ماں کے دودھ کی بجائے دیگر متبادل غذاؤں کے استعمال سے بچے کو آئے دن کوئی نہ کوئی خطرہ

درپیش رہتا ہے۔ ڈاکٹرزلی کے مطابق پانچ سال سے کم عمر کے پچاس فیصد سے زیادہ بچے نقصِ تغذیہ سے ہلاک ہوتے ہیں۔

☆ ماں کا دُودھ۔ گائے کا دُودھ

ماں کا دُودھ ایک کثیر لحمیاتی غذا ہے، گائے کے دُودھ میں انسانی دودھ کی نسبت 4 گنا زیادہ لحمیات ہوتے ہیں، واضح رہے کہ دُودھ میں کیسین، البومین اور گلوبن نامی لحمیات ہوتی ہیں (گائے کے دُودھ کے پروٹین میں 90 فیصد کیسینوجن اور 10 فیصد لیکٹ البیومن ہوتی ہے جب کہ انسانی دُودھ میں یہ دونوں اجزاء برابر ہوتے ہیں)۔ گائے کے دُودھ میں کیسین انسانی دُودھ کی نسبت 6 گنا زیادہ ہوتی ہے جس سے بڑی اور گاڑھی پھٹکیاں بنتی ہیں جنہیں ہضم کرنا انسانی بچے کے انتہائی مُشکل ہوتا ہے، جب کہ ماں کے دُودھ میں بہ آسانی جذب ہونے والی چھاچھ والے لحمیات 70 فیصد پائے جاتے ہیں جو بچے کے لیے زود ہضم، اس کی جسمانی ساخت کے لیے مثالی اور با آسانی مکمل طور پر استعمال میں آجاتے ہیں۔

گائے کے دُودھ میں فنیائل ایلائین زیادہ ہوتا ہے جو بچے کے لیے ہضم کرنا مُشکل ہو جاتا ہے اور جسم میں جمع ہوتا رہتا ہے جو بعدازاں زہریلے اثرات پیدا کرنے کا موجب بنتا ہے، جب کہ ماں کے دُودھ کے لحمیات سے بچے کے نازک نظامِ انہضام (معدے) پر دباؤ نہیں پڑتا اور بچہ یہ دُودھ با آسانی ہضم کر لیتا ہے اور اس میں فُضلات کم ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ گائے کا دُودھ استعمال کرنے والے بچوں کو بُو زیادہ مقدار میں آتی ہے۔ انسانی دُودھ میں زود ہضم چکنائی (اولینک ایسڈ) اور ہاضم چکنائی (لائی پیز) زیادہ اور گائے کے دُودھ میں کم پائی جاتی ہے جب کہ ثقیل چکنائی (بیوٹرک ایسڈ) گائے کے دُودھ میں زیادہ پائی جاتی ہے، جس کی وجہ سے بچے آئے دن اسہال اور اُلٹیوں کا شکار رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ماں کا دُودھ پینے والے بچے بہت کم معدے کی تکالیف میں مُبتلا ہوتے ہیں اور اگر یہ دُودھ نکالتے بھی ہیں تو اس میں بُو نہیں ہوتی۔

ماں کے دُودھ میں شکر (لیکٹوز) پائی جاتی ہے جو دماغی غذا اور ارتقاء کے لیے ضروری ہے اور گائے کے دُودھ میں کیلشیم اور فاسفورس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں

لیکن ماں کے دودھ میں پایا جانے والا کیلشیم گائے کے دودھ کا ایک تہائی ہوتا ہے لیکن بہتر طور پر ہضم ہوتا ہے، مزید برآں گائے کے دودھ میں فولاد کی مقدار کم ہوتی ہے۔

پریوینشن میگزین کی حالیہ اشاعت کے مطابق ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں الرجی کا مسئلہ بوتل کا دودھ پینے والے بچوں سے کم ہوتا ہے، اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ پروٹین چھ سے نو ماہ کی عمر سے پہلے بچے کی آنتوں کی جھلی سے گزر سکتے ہیں اور گائے کے دودھ میں پائے جانے والے پروٹین الرجی پیدا کر سکتے ہیں۔ خصوصاً بیٹا لیکٹو گلوبیولن (beta-lactoglobulin) اینٹی جن کے طور پر عمل کر سکتی ہے، انسانی دودھ میں بیٹا لیکٹو گلوبیولن جیسی کوئی پروٹین نہیں پائی جاتی۔

حالیہ تحقیق کے مطابق گائے کا دودھ ایک سال سے کم عمر کے بچے کو نہیں دینا چاہیے کیونکہ اس سے بچے کو انیمیا ہو سکتا ہے جو بچے کی آنتوں میں تھوڑا تھوڑا خون رسنے سے پیدا ہوتا ہے۔

باہر کا دودھ اور ڈبہ بند دودھ کے نقصانات

- گائے، بھینس یا فارمولہ دودھ میں غذائی اجزاء کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے بچے کی نشوونما پر بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- باہر کا دودھ پینے والے بچے اکثر و بیشتر نظامِ ہاضمہ کی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔
- ایسے بچے ماحولیاتی آلودگی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آئے روز یہ بچے مختلف بیماریوں کی زد میں رہتے ہیں۔
- بچے کو دودھ پلانے کی صحیح مقدار کا اندازہ کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- باہر کے دودھ پر پلنے والے بچے موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔
- باہر کے دودھ میں جتنی بھی احتیاط کی جائے بیرونی جراثیم کے شامل ہونے کا خدشہ بہرصورت موجود رہتا ہے جو کہ بچے کے لئے نقصان دہ ہے۔
- بوتل سے دودھ پینے والے بچے کے معدے میں بیرونی ہوا بھر جاتی ہے جو کہ نظامِ ہضم میں پیچیدگیوں کا باعث ہے۔
- بین الاقوامی ادارہ صحت اور یونیسف کی مختلف رپورٹس کے مطابق پاکستان کی

خواتین پہلے چھ ماہ میں ہی بچوں کو بیرونی غذائیں (پانی، گرائپ واٹر یا جانوروں کا دودھ) شروع کرا دیتی ہیں جو بچوں میں آنتوں کی سوزش کا باعث بنتے ہیں۔ پاکستان میں ستر فیصد بچوں میں ٹھوس غذا ابتدائی ایام سے ہی شروع کرا دی جاتی ہے جس کا ہضم کرنا بچوں کی آنتوں کے لئے ممکن نہیں ہوتا۔ چنانچہ وہ بہت جلد آنتوں کی مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

- اقوام متحدہ کے ایک حالیہ کنونشن میں یہ بات واضح طور پر کہی گئی ہے کہ ڈبے کا دودھ محفوظ نہیں اور یہ ماں کے دودھ کا نعم البدل نہیں ہو سکتا کیونکہ اس میں خطرناک اجزاء کسی بھی لمحہ داخل ہو سکتے ہیں جو کہ نئی نسل کی اموات اور بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ لہٰذا ان حقائق کی روشنی میں یہ بات کہی جا سکتی ہے کہ ''ماں کا دودھ ایک مکمل طبعی غذا ہے جو بچوں کا پیدائشی، مذہبی اور قانونی حق ہے، اس سے بچے کو محروم نہیں کرنا چاہیے۔''

- اب یہ بات تقریباً پایہ ثبوت تک پہنچ گئی ہے کہ شیر خوار بچوں کو گائے کا دودھ نہ پلایا جائے تو انہیں بعد میں ذیابیطس ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ یہ بات ہیلسنکی کے چلڈرن ہسپتال میں تحقیق کے بعد بتائی گئی۔ اس تحقیق کے ذریعے معلوم ہوا ہے کہ پیدائش کے ابتدائی چار ماہ کے دوران جن بچوں کو صرف ماں کا دودھ پلایا گیا ان بچوں کے مقابلے میں جنہیں گائے کے دودھ پر پالا گیا تھا، ۷ تا ۱۰ سال کی عمر تک پہنچنے پر اس مرض سے نسبتاً زیادہ محفوظ رہے۔

- قدرت نے ہر ماں کے دودھ میں اس کے بچے کی مخصوص غذائی ضروریات کا پورا انتظام کیا ہوتا ہے۔ باوجود بہترین تحقیقات کے ابھی تک سائنس دان ماں کے دودھ کے مقابلے میں متوازن اور صحت بخش غذا تیار نہیں کر سکے۔ پچھلے تیس چالیس برسوں میں باہر کا دودھ پینے والے بچوں میں دیکھنے والے نقائص اور پیچیدگیاں نیچے دیے گئے خاکے میں بتائی گئیں ہیں:

دودھ میں نقص	بچے میں پیدا ہونے والے نقائص
فولک ایسڈ اور حیاتین سی کی کمی	بڑے پیمانے پر ہونے والی خون کی کمی

پائیرا ڈاکسین کی کمی	مرگی کے دورے، دماغ کا شل ہونا اور دماغی صلاحیتوں کا سست ہونا
غیر متوازن پروٹین	دماغ میں بناوٹی اور ارتقائی نقص
پروٹین کی زیادتی	جسم میں پانی کی کمی، یوریمیا، دماغ میں نقائص
حیاتین ای کی کمی	خون کے سرخ ذرات کی تیاری میں نقص
فولاد کی کمی	خون کی کمی، بیماریوں کے خلاف مدافعتی کمزوری
فولاد کی زیادتی	آنتوں میں زخم اور خون بہنا، خون کی کمی اور مدافعتی نظام کی کمزوری
حیاتین ڈی کی زیادتی	تشنج کے دورے پڑنا، خون میں شوگر کی زیادتی کی وجہ سے گردے کمزور ہو جاتے ہیں اور دماغی کمزوری واقع ہوتی ہے۔
حیاتین سی کی کمی	مسوڑھوں کا سوج جانا اور ان سے خون نکلنا، کمزوری اور نقاہت
فاسفورس کی زیادتی	خون میں شوگر کی زیادتی کا سبب بنتی ہے جس کی وجہ سے تشنج کے دورے پڑتے ہیں۔
ضروری چکنائیوں کی غیر موجودگی	پیٹ اور آنکھوں کی خرابی اور جلد کا صحت مندانہ انداز میں پنپنے میں رکاوٹ۔

بچے کے لیے پہلی خوراک

برٹش انسٹی ٹیوٹ آف گائنی کی ایک تازہ ریسرچ رپورٹ کے مطابق ڈلیوری کے فوراً بعد بچے کو ماں کی چھاتی پر لٹا دینا چاہیے تاکہ بچے کی جلد ماں کی جلد کو چھوئے، اسی حالت میں بچے کی پہلی فیڈنگ (دودھ پلانے کا عمل) بھی شروع کرا دینا چاہیے کیونکہ بچہ بعد از پیدائش بھوک محسوس کر رہا ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ماں کی چھاتیوں سے ایک مادہ خارج ہوتا ہے جسے کولیسٹرم کہا جاتا ہے یہ مادہ بچے کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتا

ہے، کیونکہ اس مادے کی بدولت نا صرف بچے کو ضروری غذائی اجزاء ملتے ہیں بلکہ بچہ انفیکشن سے بھی محفوظ رہ سکتا ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بھی یہ مادہ (کولیسٹرم) بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے اور ان کی اکثر کمزوریاں اسی دودھ سے پوری ہو جاتی ہیں، قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ اگر دودھ پینے میں دقت محسوس کرے تو دودھ کو پمپ کے ذریعے نکال کر اسے پلایا جا سکتا ہے، ہسپتال میں ایسے بچوں کے لیے ایک مخصوص ٹیوب کا سہارا لیا جاتا ہے جسے بچے کے معدے سے منسلک کر کے اسے دودھ پلایا جاتا ہے۔

بچے کو دودھ پلانے کا طریقہ

بچے کو دودھ پلانے کے دوران بچے کو تھامے رکھنے کی اہمیت ہے، تا کہ بچہ چھاتی سے دودھ با آسانی چوس سکے۔ ماں کو بھی پرسکون اور آرام دہ حالت میں بیٹھنا چاہیے۔ تا کہ اس کی چھاتیوں سے دودھ اچھی طرح سے رواں ہو سکے۔

بچے کو دودھ پلاتے ہوئے اپنے ہاتھ یا بازو سے بچے کے سر کو تھامے رکھیں۔ بچے کا سر اور جسم بالکل سیدھ میں ہونے چاہئیں۔ بچے کا منہ پوری طرح کھلنے کا انتظار کریں پھر بچے کو اپنی چھاتی کے قریب لائیں اور اپنی چھاتی کے نپل (بھٹنی) سے بچے کے نچلے ہونٹ کو گدگدائیں، تب بچے کو اپنی چھاتی سے لگا لیں۔ جب بچہ اپنے منہ میں نپل پوری طرح لے لے تو اس کا منہ نپل اور چھاتی کے کچھ حصے سے پوری طرح بھر جانا چاہیے۔ اگر پہلی بار ماں بننے والی عورت کو دودھ پلانے میں مشکل پیش آ رہی ہو تو کسی ایسی عورت کی مدد لیں جو کہ تجربہ کار ہو۔

مختصراً بچے کو دودھ پلاتے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

الف) خود کو اور بچے کو ممکنہ حد تک آرام دہ انداز میں رکھنا چاہیے۔

ب) دونوں انگلیوں سے چھاتی کو سہارا دیتے ہوئے بچے کا منہ چھاتی سے لگانا چاہیے۔ اس وقت اس کا سر ذرا پیچھے اور ٹھوڑی چھاتی سے لگی ہونی چاہیے، سر ذرا پیچھے رہے تو اس کی سانس رُکنے کا امکان نہیں رہے گا۔

ج) بچے کے گال کو چھاتی کے قریب لاتے ہی وہ خود اسے منہ میں لے کر چوسنے لگے گا۔ اب اسے باری باری دونوں طرف سے دودھ پلانا چاہیے۔ بچہ اگر ابتدا میں چھاتیوں کو منہ نہ لگائے تو پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ کئی بچے چھاتیوں کو چوسنے میں دقت محسوس کرتے ہیں۔

د) کوشش کریں کہ بچہ نپل کو پوری طرح منہ کے اندر لے اور وہ اس کی زبان پر رہے۔

ح) دودھ پلانا روکنا ہو تو اپنی انگلی بچے کے منہ کی طرف لا کر اسے الگ کر دیجیے۔ یہ کام بڑی سہولت اور آرام سے کرنا چاہیے، بچے کو فوراً چھاتیوں سے الگ نہیں کرنا چاہیے۔

درج ذیل علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ ماں نے بچے کو تھامنے یا چھاتی سے لگانے میں کوئی غلطی رکھی ہے:

ا۔ اگر بچہ بے چین ہے، چیخ رہا ہے یا دودھ نہیں پینا چاہتا تو ممکن ہے کہ وہ بے آرامی محسوس کر رہا ہو۔

۲۔ اگر بچے کا جسم ماں کے جسم کے مقابل یا سامنے نہ ہو، مثلاً وہ اپنی پشت کے بل لیٹا ہوا ہو اور ماں کی چھاتی تک پہنچنے کے لئے اپنا سر موڑ رہا ہو۔

۳۔ اگر بچے کے دودھ پینے کے دوران ماں کی چھاتی کی نپل کے گرد گہرے رنگ کا حصہ بچے کے منہ سے باہر نظر آ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ بچے نے نپل کا، کافی حصہ اپنے منہ میں نہیں لیا ہوا ہے۔

۴۔ اگر بچہ جلدی جلدی دودھ پی رہا ہو اور دودھ چوسنے کی بلند آواز آ رہی ہو تو اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ بچے کو، چھاتی کا کافی حصہ منہ میں لینے کی ضرورت محسوس ہو رہی ہے۔ پہلے چند منٹ کے بعد بچے کو آہستہ رفتار سے اور پوری طرح چوس کر دودھ پینا چاہیے اور دودھ اچھی طرح نگلنا چاہیے۔

۵۔ اگر دودھ پلاتے ہوئے ماں کو تکلیف محسوس ہوتی ہو یا نپل کے ترخ جانے کی شکایت ہو تو ممکن ہے کہ بچہ نپل کو پوری طرح منہ کے اندر نہیں لے جا رہا، اس

لئے بچے کے منہ میں پورا نپل داخل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

یاد رکھیں:

- دودھ پلانے سے پہلے ضروری ہے کہ ماں اپنی چھاتیوں اور ہاتھوں کو دھولیا کرے۔ لیکن چھاتیوں کو دھونے کے لیے صابن وغیرہ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے اس سے ان میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔
- چھاتیاں روزانہ گرم پانی سے دھوکراور اگر ضروری ہو تو کوئی بے ضرر چکنائی لگانی چاہیے۔
- آرام دہ قسم کا بریزئیر استعمال کرنے سے چھاتیاں آرام دہ رہتی ہیں۔
- بچے کو باری باری دونوں چھاتیوں سے دودھ پلانا چاہیے۔
- ہر بچے کا دودھ پینے کا اپنا انداز ہوتا ہے اس لئے وہ اپنی مرضی کے مطابق دودھ پینے کے اوقات اور مدت متعین کرتا ہے۔کورنیل میڈیکل کالج کے محقق ڈاکٹر ریمن کی تحقیق کے مطابق بچے ایک وقت میں پورا دودھ نہیں پی سکتے، اس لئے چھاتیوں میں بیس تا تیس فیصد دودھ باقی رہ جاتا ہے۔ اس لئے ماں کو یہ غلط فہمی لاحق ہو جاتی ہے کہ بچہ کم دودھ پی رہا ہے۔
- بچے جب بھی بھوکے ہوتے ہیں ، پیاس محسوس کرتے ہیں، بیماری کے خلاف مزاحمت کرتے ہیں،ان کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے یا انہیں آرام کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ ماں کی چھاتی سے لگ کر دودھ پینا چاہتے ہیں چنانچہ اگر کبھی ماں کی سمجھ میں نا آرہا ہو کہ بچہ درحقیقت کیا چاہتا ہے تو ماں کو چاہیے کہ بچے کو اپنا دودھ پلائے۔
- بچہ رفتہ رفتہ دودھ پینے کا اپنا معمول خود مقرر کرے گا جو عام طور پر ۳۔۴ گھنٹے تک ہو سکتا ہے، اور جب بھی بچے کو بھوک ستائے گی وہ رو کر اس کا اظہار کرے گا۔
- ابتدا میں بچے کے دودھ پینے کی مقدار ۲۴ گھنٹوں میں دس مرتبہ ہو سکتی ہے۔ پہلے بچے کو تین تین چار چار گھنٹوں بعد جب کہ بعدازاں دن میں تین چار مرتبہ اور بالآخر دو مرتبہ دودھ پلایا جائے۔
- بچہ جتنی بار چھاتیوں سے دودھ چوسے گا چھاتیاں اتنا ہی دودھ تیار کریں

گی۔ بچے کو باہر سے کوئی خوراک دینا شروع کر دیں تو چھاتیوں میں دودھ خود بخود کم ہونا شروع ہو جائے گا۔

- یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ چھوٹی چھاتیاں بھی اتنا ہی دودھ تیار کرتی ہیں جتنا کہ بڑی چھاتیاں دودھ تیار کرتی ہیں۔
- ذہنی پریشانی اور دباؤ ماں کے دودھ کو خشک کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔ دودھ کی بہتر افزائش کے لئے ماں کو بے فکر، پرسکون اور ریلیکس رہنا چاہیے۔
- غذائی قلت کی شکار مائیں رضاعت کا عمل مکمل نہیں کر پاتیں اس لیے ماں کو اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔
- ایک بار ماں کی رضاعت روک دی جائے تو دوبارہ شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- ورزش کرنے کے فوراً بعد ماں کے دودھ میں ہلکی سی ترشی آ جاتی ہے اور مٹھاس کم ہو جاتی ہے، یہ ترشی دودھ میں لیکٹک ایسڈ کی وجہ سے ہوتی ہے جو ورزش کے بعد تقریباً ۹۰ منٹ تک بڑھا رہتا ہے، اس لئے ورزش کے فوراً بعد بچے کو دودھ نہ پلایا جائے۔
- دودھ پلانے والی خواتین کو سخت کام کرنے کے بعد، زیادہ غصہ و رنج کی حالت میں دودھ نہیں پلانا چاہیے،
- جماع کے فوراً بعد بھی دودھ نہ پلائیں کیونکہ ان حالتوں میں دودھ خراب ہوتا ہے اور بچے کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔
- دودھ پلانے والی خواتین کو باورچی خانے میں آگ کے سامنے کام کرنے کے فوراً بعد اور غسل کرنے کے فوراً بعد دودھ نہیں پلانا چاہیے کیونکہ اس طرح سے سردی و گرمی کے اثرات سے بچے کو زکام ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔
- زمانہ رضاعت میں جلد جلد جماع سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ جلد جلد مجامعت کرنے سے ایک طرف تو دودھ خراب ہو جاتا ہے اور دوسری طرف اگر حمل ٹھہر جائے تو پھر بچے کو دودھ پورا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور اگر بچہ حاملہ کا دودھ پیتا رہے تو اُسے سوکھے کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس لیے کوشش کریں کہ زمانہ

رضاعت کے دوران مہینے میں دو بار سے زیادہ جماع نہ کیا جائے۔

کیا بچے کو ضرورت کے مطابق دودھ مل رہا ہے؟

قدرت نے ہر عورت کو بچے کی غذائی ضروریات کے مطابق ڈودھ بنانے کی صلاحیت عطا کر رکھی ہے۔ ماں اپنے بچے کو جس قدر زیادہ ڈودھ پلائے گی اتنا ہی اس کا ڈودھ زیادہ بنے گا، کیونکہ جب بچہ چھاتی چُوسنا شروع کرتا ہے تو ایک پیغام دماغ کو جاتا ہے اور جیسے جیسے ڈودھ پینے کا عمل جاری رہتا ہے، اس تحریک کے جواب میں دماغ چھاتیوں کو حکم دیتا ہے کہ ڈودھ اور تیار کرو، اس طرح یہ ایک مسلسل چکر بن جاتا ہے کہ بچہ جب بھی چھاتیوں کو منہ میں لیتا ہے تو ڈودھ کی تیاری زور و شور سے جاری ہو جاتی ہے۔

بچہ ایک وقت کی پوری غذا یعنی دودھ کی مقدار حاصل کرنے کے لیے کم از کم آدھا گھنٹہ لیتا ہے (سو میں سے شاید دو تین بچے ایسے ہوتے ہیں جو پندرہ منٹ میں اپنی خوراک پوری کر لیتے ہیں)۔ زیادہ تر بچے اس طرح ڈودھ پیتے ہیں کہ چند گھونٹ لیے اور سو گئے، تھوڑی دیر بعد جاگے چند گھونٹ لیے اور پھر سو گئے۔ ایسی صورت حال میں ماں کو چاہیے کہ بچے کے کان کی لو کے پیچھے گدگدی کرے، بچہ فوراً بیدار ہو کر ڈودھ چُوسنا شروع کر دے گا۔ ماں کے اس عمل سے بچہ پچیس تا تیس منٹ میں ایک وقت کی خوراک کی مقدار پوری کر لیتا ہے۔ اناڑی مائیں عموماً جو پہلی بار ماں بنتی ہیں اس طریقہ کار سے نابلد ہوتی ہیں جس کی وجہ سے بچہ بھوکا رہتا ہے اور رات کو بار بار اُٹھتا ہے۔ جو بچہ دن کے اوقات میں اپنی چوبیس گھنٹوں کی خوراک پوری طرح حاصل نہیں کر پاتا (ایسا ماں کی غلطی اور اناڑی پن کی وجہ سے ہوتا ہے) وہ لازماً رات کو بے چین رہتا ہے اور بار بار جاگتا ہے اور ڈودھ مانگتا ہے۔ یہ بات بھی واضح ہونی چاہیے کہ جو بچہ دن کے اوقات میں اپنی خوراک کی مقدار پوری طرح حاصل کر لیتا ہے وہ رات کو صرف پیشاب اور پاخانے کے لیے جاگتا ہے اور اگر بچے کا ہاضمہ ڈرست ہو اور وہ اپنی ضرورت سو فیصد پوری کر چکا ہو تو رات کو پیشاب پاخانے کے لیے بھی بیدار نہ ہوگا اور رات بھر سکون سے سوئے گا۔ رات کو بچے کا جاگنا کسی بیماری کے سبب بھی ہو سکتا ہے ایسی صُورت حال میں کسی معالج سے بچے کا چیک اپ ضروری ہوتا ہے۔

کئی طریقوں کی مدد سے یہ اندازہ کیا جا سکتا ہے کہ بچہ ضرورت کے مُطابق دُودھ پی رہا ہے یا نہیں۔ ایک طریقہ گیلے پیڈ زہیں جو دن بھر میں بچہ پیشاب کے ذریعے گیلے کرتا ہے، اس بات سے آگاہ رہیں کہ بچے کا پیڈ دِن بھر میں کم از کم چھ مرتبہ گیلا ہونا چاہیے۔ بچے کو دن بھر میں چھوٹے کئی پاخانے آتے ہیں، یہ ابتدائی دِنوں میں ہر بار دُودھ پینے کے بعد ایک پاخانہ ہوسکتا ہے۔ پہلے ہفتے کے دوران بچے کو دِن بھر میں دو پاخانے آنے چاہئیں، ایک سے چار ہفتے کی عُمر کے بچے کو دن میں کم از کم ۵ پاخانے آتے ہیں۔ بعدازاں جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا ہے پاخانوں کی تعداد کم ہوتی جاتی ہے۔

بچے کے دُودھ پینے کے انداز سے بھی یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ بچہ دُودھ کافی مقدار میں پی رہا ہے کہ نہیں، اگر بچہ پہلے دو ہفتوں کے دوران ۴ گھنٹوں کے وقفے سے زیادہ نیند لے، تو اسے دُودھ پلانے کے لیے جگانا چاہیے۔ دُودھ پینے کے دوران اس بات کی اہمیت ہے کہ بچہ ماں کے ساتھ چمٹا ہوا ہو، بچے کے دُودھ ہڑپ کرنے کی آواز سے بھی یہ اندازہ ہوسکتا ہے کہ بچہ دُودھ پی رہا ہے صرف چُوس نہیں رہا۔ بہرحال درج ذیل نشانیوں سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ بچہ کافی مقدار میں دُودھ پی رہا ہے کہ نہیں:

- اگر بچے کا جسم ٹھیک طرح بڑھ رہا ہے اور وہ خوش اور صحت مند دکھائی دے رہا ہے۔
- بچہ ۲۴ گھنٹوں میں چھ یا زیادہ مرتبہ پیشاب کرتا ہے۔ (زرد پیلا پیشاب، گہرا پیلا یا اورنج نہ ہو)۔
- بچہ ۲۴ گھنٹوں میں ایک سے تین مرتبہ پاخانہ کرتا ہے۔ (پاخانے پتلے اور پیلے رنگ کے ہونے چاہئیں، سُفید یا مٹیالے رنگ کے نہ ہوں)۔
- پہلے ہفتے کے بعد وزن میں مُسلسل اضافہ ہونا چاہیے۔
- بچے کو نیند اچھی طرح آئے اور جاگنے کے بعد بچہ ہوشیار اور صحت مند دِکھائی دے۔
- اگر بچہ نپل کو زور زور سے چُوستا ہے اور جلدی جلدی گھونٹ بھرتا ہے۔

بچے کو کتنی دفعہ دُودھ پلائیں؟

ابتدا میں بچہ ہر دوسرے تیسرے گھنٹے بعد دُودھ مانگ سکتا ہے، ابتدا میں پینے کا

عمل پانچ سے بیس منٹ تک ہو سکتا ہے (دونوں جانب)، یہ بچے کی ضرورت پر منحصر ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ ایک طرف کا ہی دودھ پی کر سو جائے اس سے فکرمند نہیں ہونا چاہیے اور دوسری مرتبہ دوسری طرف کا دودھ پلانا چاہیے۔ اگر بچہ ایک طرف کا دودھ زیادہ پیتا ہے تو اسے دوسری طرف سے بھی پلانا چاہیے۔

بچہ بار بار دودھ پی سکتا ہے، یہ اس کی بڑھوتری کی رفتار پر منحصر ہے، یہ عمل تیز ہو تو وہ جلدی جلدی دودھ طلب کرے گا اور یہ طلب عارضی ہوگی۔ یہ انداز عموماً چھ ہفتوں بعد ظاہر ہوتا ہے اور پھر دوبارہ تین ماہ بعد۔ اس وقت بچہ ہر ایک گھنٹے بعد دودھ مانگ سکتا ہے۔ ایک دو روز بعد دودھ کی فراہمی بھی بڑھ جاتی ہے۔

بعض بچے ایک ہی بریسٹ پر 10 منٹ یا اس سے زیادہ وقت گزار دیتے ہیں، کچھ بچے بظاہر سوئے ہوئے دکھائی دیتے ہیں لیکن وہ دودھ پی رہے ہوتے ہیں۔ بوتل کے مقابلے میں چھاتی کے دودھ کی بچے کو زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً چھاتی سے دودھ پلانے والی مائیں اپنے بچوں کو دن بھر میں ۸ سے ۱۲ مرتبہ دودھ پلاتی ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ بچے کا معدہ انسانی دودھ کے زیادہ زود ہضم ہونے کے باعث جلد ہی خالی ہو جاتا ہے۔ پہلے ماہ کے اختتام پر بچہ رات کو زیادہ وقت سونا شروع کر دیتا ہے۔ اب بچے کو اس کے تقاضے پر دودھ پلایا جائے یعنی جب وہ بھوکا ہو تو دودھ پلائیں۔ اس مقصد کے لیے بچے کے اشارات کو مدنظر رکھنا چاہیے جیسے:

() چھاتیوں سے ناک رگڑنا

() بے چینی کا اظہار کرنا

() چوسنے کی سی حرکات کرنا یا ہاتھ کو منہ میں لے جانا

() رونا یا چیخنا چلانا

عمومی طور پر ہر تین چار گھنٹے بعد بچے کو دودھ پلانا چاہیے، لیکن اگر ابتدا میں ہی یہ بات بچے پر چھوڑ دی گئی ہو کہ وہ کتنی دیر دودھ پیئے گا تو دودھ پینے کے عرصے خاصے لمبے ہوں گے اور ان کے درمیان وقفے بھی طویل ہوں گے، اسے انگریزی میں (یعنی بچے کی مرضی سے اسے دودھ پلانا) کہتے ہیں، پہلے اور

دوسرے دن اچھی طرح دودھ پینے کے بعد چھ سے آٹھ گھنٹے کے وقفے غیر معمولی نہیں ہوتے۔ یہ ایک عام بات ہے اور اس سے ماں کو آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ دودھ کا حجم بڑھتا ہے تو بچہ زیادہ بار اور کم دیر تک دودھ پیتا ہے۔ تیسرے دن سے 24 گھنٹوں میں چھ بار سے کم دودھ پینا غیر معمولی نہیں۔ اگر بچہ کم مرتبہ دودھ مانگتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ اسے ہر بار اپنی ضرورت سے کم دودھ مل رہا ہو۔ اس کی وجہ غنودگی، ناپختگی اور بیماری ہو سکتی ہے، ہر امکانی وجہ کی چھان بین کرنی چاہیے اور اس کا مناسب تدارک ضرور کرنا چاہیے۔

دودھ کی مقدار

وقت پر پیدا ہونے والے صحت مند بچوں میں گلائی کوجن اور پیشاب کی مقدار کم کرنے والے ہارمونز کے زیادہ ذخائر موجود ہوتے ہیں چنانچہ انہیں دودھ یا کولیسٹرم اُسی وقت درکار ہوتا ہے جب جسمانی طور پر دستیاب ہو، اسے بہت زیادہ جلدی نہیں ہوتی۔ پہلے 24 گھنٹوں میں بچہ ہر دفعہ اوسطاً 7 ملی لیٹر دودھ پیتا ہے، دوسرے 24 گھنٹوں میں یہ مقدار 14 ملی لیٹر تک بڑھ جاتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اس بارے میں صحیح صحیح معلومات نہیں ہو سکتیں کہ کسی بچے کو اطمینان بخش طور پر پروان چڑھنے کے لیے دودھ کی کتنی مقدار درکار ہوتی ہے، اگر ابتدا میں بچے کے وزن میں کمی 10 فیصد سے بڑھ جاتی ہے تو یہ واضح ہے کہ وہ کافی مقدار میں دودھ نہیں پی رہا اور ماں کو مدد کی ضرورت ہے۔ اگر دسویں دن تک بچے کا وزن اس کے پیدائشی وزن کے برابر ہو گیا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کافی مقدار میں دودھ پی رہا ہے۔

اگر دودھ زیادہ آرہا ہو

ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں خون اور دودھ کی فراہمی زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے چھاتیاں پھول جاتی ہیں، یہ صورتحال پریشان کن نہیں ہوتی۔ جب بچہ اپنی ضرورت پوری کرنے لگے گا تو یہ صورت حال باقی نہیں رہے گی۔

اگر ماں کو دودھ زیادہ مقدار میں آرہا ہو اور بچے کو پلانے کے بعد بھی بچ جاتا ہو تو اسے ضائع کرنے کی بجائے صاف ستھرے پمپ سے نکال کر صاف بوتل میں بھر کر

اسے فریزر میں رکھ دینا چاہیے اور بچے کو جب بھی پلانا ہو اسے چولہے یا مائکروویو میں گرم کرنے کی بجائے کمرے کے درجہ حرارت پر منجمند دودھ کو پگھلنے کے بعد بچے کو بوتل میں بھر کر پلا دینا چاہیے، اسے گرم کرنے سے اس میں موجود صحت بخش دافع اجسام ختم ہو جاتے ہیں۔ سردی زیادہ ہو تو اسے نل کے نیچے رکھ کر پانی بوتل پر بہانے سے اور پھر گرم پانی کی ٹونٹی کھول کر دھیرے دھیرے ہلکا گرم کر لینے کے بعد بچے کو پلا دیں، اس طرح سے دودھ کا پروٹین ضائع ہونے سے بچ جائے گا۔

دودھ دو اونس کی بوتل میں ڈال کر فریز کرنا چاہیے۔ اس طرح اسے نیم گرم پانی میں پگھلانے میں صرف پانچ منٹ لگیں گے جب کہ کمرے کے درجہ حرارت پر پگھلانے میں ۴۵ منٹ لگ جائیں گے۔ یہ دودھ ۳ سے ۶ ماہ کے اندر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ دودھ کسی دوسرے بیمار بچے کے کام بھی آ سکتا ہے یا پھر ایسی بیمار ماں کے بچے کو پلایا جا سکتا ہے جو خود اپنا دودھ نہ پلا سکتی ہو۔

اگر دودھ سوکھنے لگے

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ رسد، طلب کے مطابق ہوتی ہے۔ بچہ جتنی جلد دودھ طلب کرے گا، دودھ اتنی ہی مقدار میں بنے گا، نوزائیدہ بچوں کو بھینس، گائے یا ڈبہ بند دودھ شروع کرانے کا بڑھتا ہوا رجحان ماؤں کو اپنا دودھ ناکافی ہونے کے اندیشے کی نشاندہی کرتا ہے، حالانکہ تمام ماؤں کا دودھ ان کے بچوں کی غذائی ضروریات سے کہیں زیادہ بنتا ہے لیکن ماؤں کو ایک سوچی سمجھی تحریک کے تحت اپنے دودھ کی مقدار کے بارے میں عدم اعتمادی کا شکار بنایا گیا ہے اس تحریک کی ذمہ دار مصنوعی دودھ اور خوراک بنانے والے ادارے اور کمپنیوں کی ریڈیو اور ٹی وی پر مقبول ترین ڈراموں کے ساتھ اپنی مصنوعات کی فروخت کے لیے اشتہار بازی ہے، اس کے علاوہ یہ کمپنیاں اپنی مصنوعات کو فروغ دینے کے لیے طرح طرح کے ہتھکنڈے استعمال کرتی ہیں، مختلف جھوٹی اور گمراہ کن معلومات کی بوچھاڑ کر کے ماؤں کو یہ باور کرانے کی کوشش کی جاتی ہے کہ ان کا دودھ بچے کے لیے ناکافی ہے اور اس کی غذائی ضروریات کو پوری کرنے سے قاصر ہے۔

لیکن اگر اس کے باوجود ماں کو واقعی یہ محسوس ہونے لگے کہ دودھ کافی مقدار میں نہیں بن رہا ہے تو مناسب علاج معالجے کے ساتھ یہ گُر کارگر ہو سکتے ہیں:

الف) ماں کا دودھ جلدی ہضم ہو جاتا ہے اس لیے بچے کو جلدی جلدی دودھ پلانا چاہیے، اس طرح چھاتیوں کو تحریک ملتی ہے اور زیادہ دودھ تیار ہوتا ہے۔

ب) بچے کو بوتل کا دودھ پلانے سے اس کی بھوک کم ہو جائے گی جس کی وجہ سے یہ ماں کی چھاتیوں کو اچھی طرح نہیں چوس سکے گا۔ اس کے علاوہ بچوں کو ایک چھاتی کا دودھ پلا کر تب دوسری چھاتی سے لگانا چاہیے۔

ج) جب تک بچہ چاہے تب تک دودھ پلاتے رہنا چاہیے اس طرح سے بچہ مطمئن رہے گا۔

د) ماں کو چاہیے کہ صحت بخش غذا کھائے اور جونہی بھوک محسوس ہو تو فوراً دودھ پی لے۔ ماں کے لیے آرام کرنا بھی ضروری ہے خاص طور زچگی کے ابتدائی دنوں میں ماں کو گھریلو کام کاج کی فکر نہیں کرنی چاہیے بلکہ اپنی پوری توجہ بچے پر لگا دینی چاہیے۔ دودھ پلاتے وقت ماں کو پُرسکون حالت میں ہونا چاہیے شریعت کے مطابق بھی بچے کو دودھ پلاتے وقت ماں کو غصے اور کوفت میں مبتلا نہیں رہنا چاہیے۔

دودھ اُترنے کے عمل میں مدد کے لیے ذیل میں چند تجاویز دی جا رہی ہیں:

☆ آرام دہ کرسی پر بیٹھ جائیں جس سے آپ کے بازوؤں اور پیٹھ کو سہارا ملے۔ دودھ پلانے والی بہت سی ماؤں کو جھولا نما کرسی مناسب لگتی ہے۔

☆ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کا بچہ آپ کی بریسٹ پر مناسب پوزیشن میں ہے چھاتی کا دودھ کامیابی سے پلانے میں صحیح پوزیشن کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

☆ دودھ پلانے کے دوران غذائیت سے بھرپور مشروب پئیں اور کوئی قرات سماعت فرمائیں۔

☆ نشہ آور قسم کی کوئی بھی چیز استعمال کرنے سے دودھ اُترنے میں مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔

☆ دودھ پلانے کے زمانے میں نرسنگ بریزر استعمال کریں تاکہ بریسٹ کو سہارا مل سکے۔

☆ بچے کو دودھ پلانے کے لیے پُرسکون جگہ کا انتخاب کریں۔

☆ بچے کی بھوک کا خیال آتے ہی اکثر ماؤں کو دودھ اُتر آتا ہے۔

بچے کو چھاتیوں سے دُودھ پلانے کی مُدت

عموماً عورتیں یہ سوال کرتی ہیں کہ بچے کو کتنی مدت تک دودھ پلانا چاہیے، واضح ہو کہ شرعی طور پر بچے کو دُودھ پلانے کی مدت کا تعین کر دیا گیا ہے اور یہ مُدت دو سال مقرر کی گئی ہے، لیکن دینِ اسلام میں کوئی جبر نہیں ہے، ایسی خواتین جو صحت مند ہوں اور انہیں بچے کو دُودھ پلانے کے زمانے میں کوئی کمزوری نہ ہوتی ہو بلکہ صحت مند خواتین میں بچے کو دُودھ پلانے سے بشاشت آتی ہے اور انہیں گونا گوں مسرت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے برعکس کچھ زچائیں کمزور صحت کی حامل ہوتی ہیں اور دُودھ پلانے میں کمزوری اور پریشانی محسوس کرتی ہیں، اس لیے قولِ فیصل یہ ہے کہ اگر زچہ صحت مند ہے تو اس کو پوری مدت یا کم از کم اس وقت تک دُودھ ضرور پلانا چاہیے جب تک بچے کے دو چار دانت نہ نکل آئیں تاکہ وہ بیرونی غذا کھانے کے قابل ہو جائے اور جو زچائیں کمزور صحت والی ہوں یا ان کے دُودھ میں کوئی نقص یا خرابی ہو تو ان کو اختیار ہے کہ جب وہ اپنے اندر کمزوری محسوس کریں یا ان کا دُودھ بچے کو موافق نہ آ رہا ہو اور بچہ بیمار رہتا ہو تو ان کو جلد از جلد دُودھ چھڑا دینا چاہیے۔ (ناقص دُودھ کی اصلاح کے لیے ہومیوپیتھک معالجہ اگلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں)۔

کئی خواتین یہ شکایت کرتی ہیں کہ ان کا بچہ دو سال کے بعد بھی دُودھ نہیں چھوڑتا اور لاکھ جتن کرنے کے باوجود ہر وقت چھاتیوں سے چمٹا رہتا ہے، ایسی صورت میں ہومیوپیتھک دوا لیک کینی نم۔۲۰۰ طاقت کی چند خوراکیں موثر رہتی ہیں، اس دوا سے دُودھ خشک ہو جاتا ہے اور بچہ خود ہی چھاتیوں کو منہ ڈالنا چھوڑ دیتا ہے۔

کیا بچہ کو دُودھ پلانے سے پستان لٹکنے لگتے ہیں؟

بعض عورتیں یہ خیال کرتی ہیں کہ بچے کو دودھ پلانے سے پستان ڈھلک کر لٹکنے

لٹکتے ہیں جو خوبصورتی کو متاثر کرنے کا سبب بنتے ہیں، اس خیال کا حقیقت سے کوئی واسطہ نہیں ہے۔ دودھ پلانے سے پستان نہیں ڈھلکتے بلکہ غلط طریقے سے یہ صورت حال سامنے آتی ہے، بچے کو دودھ پلانے کے مناسب طریقے اختیار کیے جائیں تو نا صرف ماں کی ظاہری خوبصورتی برقرار رہتی ہے بلکہ بچے کو دودھ پینے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ ایسی پوزیشن میں بچے کو دودھ پلایا جائے جس میں بچہ پستانوں کو اپنی طرف کھینچنے کی کوشش کریں تو پستان لٹک جاتے ہیں اور بدصورتی کا سبب بنتے ہیں لیکن اگر بچے کو صحیح پوزیشن پر رکھ کر دودھ پلائیں اور نپل بچے کے منہ میں پوری طرح آ جائے تو بچہ پستانوں کو کھینچے گا نہیں اور پستان اپنی ظاہری صورت برقرار رکھیں گے۔

امریکی انجمن اطفال کی ماں کے دودھ کے متعلق شائع کردہ رپورٹ

"ماں کا دودھ بچے کی ضرورت کے عین مطابق ہے۔ بچے کو شروع کے ۴ تا ۶ ماہ ماں کا دودھ ہی ملنا چاہیے۔ اس کے علاوہ کچھ اور نہیں۔ ماں کے دودھ سے جسم ساز مغذیات صحیح مقدار میں حاصل ہو سکتے ہیں۔ بچے کو ماں کے دودھ سے وہ لحمیات ملتی ہیں جو نازک ہاضمہ کے لئے مناسب ہیں جن میں کوئی بھی حسیت پیدا کرنے والی چیز نہیں ہوتی۔ یہ دودھ معدے میں کم پھٹکیاں پیدا کرتا ہے۔ چوں کہ اس میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ یہ بچے کے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہے اس لئے ماں کا دودھ پینے والے بچے موسمی بیماریوں اور دیگر عفونتوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ بچوں کو بیماریوں سے یہ تحفظ ان اینٹی باڈیز کی وجہ سے ہوتا ہے جو کہ ان کو ماں کے دودھ سے ملتے ہیں۔ یہ بچے موٹے بھی نہیں ہوتے۔ زمانہ حمل میں ہونے والی ماں کی فربہی بھی کم ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ ماں کے روزانہ دودھ پلانے میں ۱۰۰۰ حرارے خرچ ہوتے ہیں۔ ماں کا دودھ زود ہضم بھی ہے۔ اوپر کا دودھ پینے والے بچوں کے فضلہ میں چکنائی زیادہ خارج ہوتی ہے جس کی وجہ سے حرارے، کیلشیم اور چکنائی میں حل پذیر حیاتین (حیاتین۔ اے، ڈی، ای، اور کے) کا حصول مشکل ہوتا ہے۔ ماں اور بچے میں جذباتی قربت و تعلق پیدا ہوتا ہے جس کے نقوش تمام عمر تاباں رہتے ہیں۔ اپنا دودھ پلانا سہولت بھی ہے اور اس

سے متعدد جھنجھٹوں سے نجات مل جاتی ہے۔ اوپر کا دودھ پلانے میں تین گنا زیادہ خرچ ہوتا ہے اس طرح اپنا دودھ پلانا کفایت شعاری بھی ہے۔ اب سمجھ دار اور تعلیم یافتہ خواتین میں اپنا دودھ پلانے کا رجحان بڑھ رہا ہے انہیں معلوم ہے کہ ان کے بچے کے لئے ان کے اپنے دودھ سے بہتر اور کوئی چیز نہیں ہے۔ مغرب کی کارکن خواتین بھی اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں۔ وہاں پر کام کرنے والی جگہوں پر اس قسم کی سہولتیں بہم پہنچائی جاتی ہیں۔ اپنا دودھ نکال کر فریج میں رکھا جا سکتا ہے تاکہ بوقتِ ضرورت استعمال کیا جا سکے۔"

ماں کا دودھ۔ لاکھوں بچوں کا تحفظ (ایک رپورٹ)

گزشتہ دنوں کراچی میں "مستقبل کے لئے قومی غذائی حکمتِ عملی" کے عنوان سے آغا خان یونیورسٹی میں ایک سمپوزیم منعقد کیا گیا۔ اس سمپوزیم کے انعقاد میں وفاقی وزارتِ صحت، آغا خان یونیورسٹی اور یونیسیف کا تعاون شامل تھا۔ اس سمپوزیم کے شرکاء کے اظہار خیال کے مطابق اگر مائیں اپنے بچے کو دودھ پلائیں تو صرف پاکستان میں ہر سال ایک لاکھ نوزائیدہ بچوں کی جانیں بچائی جا سکتی ہیں۔ بچے کے ابتدائی چھ ماہ اس حوالے سے بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ دوسری ضروری غذاؤں کی بروقت فراہمی سے مزید ۳۰ ہزار بچوں کو موت کا نوالہ بننے سے بچایا جا سکتا ہے۔ شرکاء نے غذا کی بروقت فراہمی میں حائل معاشی اور معاشرتی رکاوٹوں پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا ہے کہ پاکستان میں یہ صورتحال بہت گھمبیر ہے۔ 37 فیصد بچے کم وزن پیدا ہوتے ہیں جب کہ 36.5 فیصد ماؤں میں فولاد کی کمی نوٹ کی گئی ہے۔ دوسری جانب پاکستان میں 17 فیصد افراد موٹاپے کا شکار ہیں، جو کہ بیشتر بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

وفاقی وزارتِ صحت کے ڈائریکٹر جنرل نے کہا ہے کہ حکومت نے ماں کے دودھ پلانے اور بچوں کی بقاء کے حوالے سے ایک آرڈیننس وضع کیا ہے۔ اس کے اطلاق سے پاکستانی خواتین کو اپنے بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے جیسے اہم معاملے پر آمادہ کرنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے مزید کہا ہے" آبادی میں بیماریوں کی وجوہ پر خاطر خواہ معلومات اب قابل رسائی ہیں۔ دیکھنا یہ ہے کہ ہم کس طرح ان معلومات کو استعمال کرتے ہوئی موثر

منصوبے بنا کر امراض کی اس صورت حال کو بدل سکتے ہیں۔گذشتہ دو عشروں سے کئی رپورٹیں اور منصوبے وضع کئے جا چکے ہیں لیکن انہیں اب تک درست طور پر نہیں آزمایا گیا۔"

سو گرام دودھ میں شامل مختلف اجزاء اور ان کی مقدار

	گائے کا دودھ	بھینس کا دودھ	بکری کا دودھ	ماں کا دودھ
حرارے	65		71	69
پروٹین	3.3 گرام	5 گرام	2.3 گرام	1.3 گرام
چکنائی	3.8 گرام	4 گرام	4.5 گرام	4.1 گرام
لیکٹوس	4.7 گرام	5 گرام	4.6 گرام	7.2 گرام
کیلشیم	120 ملی گرام	200 ملی گرام	130 ملی گرام	34 ملی گرام
فولاد	0.05 ملی گرام	0.2 ملی گرام	0.04 ملی گرام	0.07 ملی گرام
حیاتین۔ب	0.04 ملی گرام	--	0.04 ملی گرام	0.02 ملی گرام
حیاتین۔ب(۲)	0.19 ملی گرام	--	0.15 ملی گرام	0.03 ملی گرام
نایاسین	0.86 ملی گرام	--	0.97 ملی گرام	0.69 ملی گرام
حیاتین۔ج	1.5 ملی گرام	02 ملی گرام	1.5 ملی گرام	3.7 ملی گرام
حیاتین۔الف	35 مائکروگرام	45 مائکروگرام	40 مائیکروگرام	60 مائیکروگرام
کیروٹین	22 مائکروگرام	--	--	--
فولک ایسڈ	05 مائکروگرام	--	01 مائکروگرام	05 مائیکروگرام
فاسفورس	95 ملی گرام	130 ملی گرام	--	15 ملی گرام
سوڈیم	2.2 ملی مول	--	--	0.7 ملی مول

مختلف اقسام کے دودھ کا تجزیہ (فی صد مقدار)

	لحمیات	چکنائی	شکر	حرارے
ماں کا دودھ	1.1	4.6	7.3	68
گائے	3.6	3.5	5	66
بھینس	3.8	7.5	3.8	102
بکری	3.3	4.5	4.4	71

علامات

۱۔ پستان چھونے سے انتہائی ذکی الحس ہوتے ہیں۔

۲۔ مریضہ کو شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

۳۔ پستان سخت اور ٹھوس ہو جاتے ہیں۔

۴۔ مریضہ کے سارے جسم میں درد اور تناؤ محسوس ہوتا ہے۔

۵۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور مریضہ پر غشی کے دورے پڑتے ہیں۔

ہومیو پیتھک علاج

☆ دودھ جما ہوا اور گاڑھا ہو ۔ بوریکس، فائی ٹولا، لائکوپوڈیم۔۲۰۰

☆ دودھ جما ہوا اور پنیر کی مانند ہو ۔ کیموملا، فائی ٹولاکا۔۲۰۰

☆ دودھ جما ہوا اور تاردار ۔ کالی بائیکروم، بوریکس، کالی کارب۔۲۰۰

☆ دودھ جما ہوا اور خون آمیز ۔ سلفر، سی پیا، مرک کار۔۳۰، ۲۰۰

نوٹ:۔ ۳۰ اور ۳x طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اونچی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدر ٹنکچر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیو کیمک ادویات کو ۴ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے چوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

چھاتیوں کی حفاظت وزچہ کے دیگر مسائل

جب چھاتیوں میں دودھ اترتا ہے تو یہ بھاری ہو جاتی ہیں بعض صورتوں میں یہ اکڑ جاتی ہیں اور ان میں درد محسوس ہونے لگتا ہے، ایسی صورت میں ایسے انگیہ (بریزیر) کا انتخاب کریں جو کہ چھاتیوں کو مناسب سہارا دے سکے۔ بعض اوقات ولادت کے بعد ابتدائی دنوں میں نپلز زخمی ہو جاتے ہیں یا پھٹ جاتے ہیں ایسی صورتِ حال میں مناسب علاج معالجہ ضروری ہوتا ہے، وقتی طور پر ویزلین لگائی جا سکتی ہے لیکن ایک بات کا دھیان رہے کہ نپلز پر کوئی بھی دوائی لگائیں تو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے اس کو اچھی طرح دھولیں۔

اگر چھاتیوں میں سوجن پیدا ہو جائے (سوجن تب وقوع پذیر ہوتی ہے جب چھاتیاں دودھ سے بہت زیادہ بھر جاتی ہیں) تو درج ذیل طریقے سے سوجن میں کمی آ سکتی ہے:

☆ دودھ پلانے سے قبل اپنا کچھ دودھ ہاتھ سے یا بریسٹ پمپ سے نکال دیں۔

☆ گرم پانی میں ایک کپڑا گیلا کر کے اسے چھاتیوں پر رکھیں اس سے وقتی افاقہ ہوتا ہے۔

☆ دودھ پلانے کے اوقات کے درمیان چھاتیوں پر ٹھنڈی پٹیاں رکھنا سوجن کو کم کرنے اور بے آرامی میں مفید رہتی ہیں۔

☆ چھاتیوں کو بغل کے نیچے سے نپل کی جانب آہستگی سے مساج کریں، اس سے نا صرف سوجن کم ہوتی ہے بلکہ دودھ کے بہاؤ میں روانی پیدا ہوتی ہے۔

یاد رکھیں کہ چھاتیوں کی سوجن عارضی ہوتی ہے اور یہ دودھ کے مناسب اخراج

سے کم ہو جاتی ہے۔ اگر بچے کے دودھ پینے کے باوجود چھاتیاں خالی نہ ہو رہی ہوں یعنی دودھ کی کثرت ہو تو فالتو دودھ کو ہاتھوں کی مدد سے یا بریسٹ پمپ کی مدد سے نکال دینا چاہیے، یہ دودھ محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے اور بوقتِ ضرورت بچے کے کام آ سکتا ہے۔ ایسے دودھ کو محفوظ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چھاتیوں سے دودھ نکال کر کسی صاف بوتل میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں، بوقت ضرورت یہ دودھ چولہے پر گرم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، بلکہ اس کو عام کمرے کے درجہ حرارت پر تھوڑی دیر رکھ کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر گرم کرنے کی ضرورتِ محسوس ہو تو یہ بوتل کسی گرم پانی میں کچھ دیر کے لئے رکھ دیں۔

بعض حالتوں میں چھاتیوں میں دودھ رک جانے کے سبب یا چھاتی پر کوئی چیز لگنے کی وجہ سے ان پر سوجن اور ورم نمایاں ہو جاتا ہے جس کا فوری علاج نہ کیا جائے تو پیپ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے، ایسے موقع پر فوری طور پر معالج سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اول مرحلہ پر جب کہ تازہ سوجن ہو جس میں سرخی نمایاں اور ذرا سی ٹھیس بھی ناقابل برداشت ہو اور درد رہ رہ کر اٹھتے ہوں تو بیلا ڈونا ایک ہزار طاقت کی دو تین خوراکیں (آدھ آدھ گھنٹے بعد دہرائیں) دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے، اگر چوٹ کا اثر معلوم ہو تو آرنیکا ایک ہزار طاقت کی ایک خوراک پہلے کھلا دیں۔ اگر پستان میں سختی یا ورم کی گانٹھ محسوس ہو اور مواد پڑ جانے کا اندیشہ ہو تو پھر فائی ٹولیکا ایک ہزار طاقت کی ایک خوراک دینی چاہیے۔ اگر بروقت علاج نہ کیا جا سکے اور پھوڑا بننا شروع ہو جائے اور اس میں مواد کی ٹیسیں اٹھیں اور تپکن محسوس ہو تو پھر سی لیشیا ایک ہزار یا دس ہزار ایک ایک خوراک دے کر اس کے بعد سی لیشیا۔6x یا 3x جلد جلد دینے سے بغیر سرجری کے پھوڑا پھٹ کر مواد خارج ہو جائے گا۔ اس کے بعد کیلنڈولا مرہم لگا کر چھوڑ دیں۔

سینے میں گانٹھیں یا سوزش کی صورت میں جو کہ عموماً بچے کو زیادہ دیر چھاتیوں سے لگائے رکھنے سے، سردی لگ جانے سے، جذباتی برانگیختگی، خوف یا کسی بھی دیگر وجوہ کی بناء پر چھاتیوں میں گانٹھیں یا اینٹھن جیسی صورتِ حال میں درج ذیل ادویات مفید و کارآمد رہتی ہیں:

☆ آرنیکا۔۲۰۰

ایسی تمام علامات جو کسی بیرونی چوٹ کے سبب پیدا ہوئی ہوں تو یہ دوا اندرونی و بیرونی ہر دو طرح سے استعمال کرنا مجرب ہے۔

☆ برائی اونیا۔۲۰۰

ابتدائی طور پر یہ خاص الخاص دوا ہے، مریضہ کی چھاتیاں سوج جاتی ہوں، ان

میں اکڑن واقع ہو جائے اور بھاری معلوم ہوتی ہوں اور ان میں دھکا مارنے والا درد ہوتا ہو تو یہ دوا نافع ہے۔ اس دوا کی مریضہ کی ایک اور خاص علامت یہ ہے کہ اس کی جلد خشک ہوتی ہے اور ساتھ بخار بھی ہو سکتا ہے۔

☆ بیلاڈونا۔۳۰، ۲۰۰

برائی اونیا دینے کے بعد اگر چھاتیوں میں اکڑپن اور دباؤ و درد محسوس ہو تو یہ دوا دینے سے علامات میں کمی آ جاتی ہے۔ ایسی مریضہ کی جلد عموماً سُرخی مائل ہو جاتی ہے اور دورانِ خون زیادہ تر سر کی طرف رہتا ہے۔

☆ سی لیشیا۔۲۰۰

جب چھاتیوں کی بھٹنی میں سے سیلان خارج ہونا شروع ہو جائے اور یہ سیلان بدبُو دار ہو تو یہ دوا مفید ہے۔

☆ سلفر۔۲۰۰

دودھ پلانے کے نپلز پر مرچیں سی لگیں اور شدید جلن ہو، نپل بُری طرح پھٹ جائیں اور مریضہ اپنے ہاتھ پاؤں پر جلن محسوس کرے تو یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ پُرانی پس جو مزمن مریضہ سے مسلسل نکلتی رہے تو یہ دوا دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ فائی ٹولاکا۔۲۰۰

نپلز پھٹے ہوئے اور اریولا کے اردگرد چھوٹے چھوٹے زخم ہوں، بچہ جونہی چھاتیوں کو منہ میں لے تو پھوڑے جیسا درد ہو اور یہ درد زچہ کے سارے بدن میں پھیل جاتا ہو۔ پستان کی رسولیوں کے لیے اور بغل کے غدود بڑھے ہوں تو یہ دوا نہایت سودمند ہے۔

☆ فلانڈریم۔۳۰

بچہ جیسے پستان منہ میں لے کر دودھ چوسنا شروع کرے تو زچہ درد سے بے تاب ہو جائے۔ دودھ کی نالیوں میں ہونے والا شدید درد اس دوا سے بہتر ہو جاتا ہے۔ دائیں پستان کوئی تیز چیز لگنے کا سا درد ہو جو پیچھے کندھے تک جائے۔

☆ کروٹن ٹگ ۔۳۰

نپلز چھونے سے بے حد درد کریں اور ان میں پھاڑنے والے درد ہوں جو کندھوں تک جائیں۔

☆ کیمومیلا ۔۳۰

نپلز متورم ہوں اور درد کریں اور دودھ پلانے کی تکالیف کو برداشت نہ کرسکیں، بچہ جب پستان منہ میں لے تو زچہ کی چیخیں نکلیں۔

بغیر حمل کے چھاتیوں میں دودھ اتر آنا

کئی ایسی کنواری لڑکیاں ہوتی ہیں جن کی چھاتیوں سے دودھ یا پتلا پتلا سا مواد رسنے لگتا ہے (گو کہ یہ حیران کن بات ہے لیکن میڈیکل ہسٹری میں ایسے کئی کیسز دیکھے گئے ہیں اور اس کے علاوہ کئی بار لڑکوں کی چھاتیوں سے بھی دودھ نکلنے کے کیس ریکارڈ پر موجود ہیں)۔ ایسی لڑکیاں جن کی شادی سے قبل چھاتیوں سے دودھ نکلنے کی شکایت کریں ان کے لیے سی لیشیا بہترین دوا ہے، عموماً اس دوا کی مریضاؤں کو یہ شکایت ماہواری کے دنوں میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس عارضے کے لیے درج ذیل دوائیں بھی بہتر کام کرتی ہیں:

☆ ایسا فوٹیڈا ۔۲۰۰

بغیر حمل کے پستانوں میں دودھ پیدا ہو جائے اور یہ دودھ متعفن اور بدبودار ہوتا ہے۔ خواتین کو پستانوں میں ایسی چراہٹ محسوس ہوتی ہے جیسے حمل کے آخری ایام میں حاملہ کو ہوتی ہے۔ پانچ پانچ قطرے فی خوراک صبح وشام کچھ دن لینے سے بہتری ہو جاتی ہے۔

☆ پلسا فیلا امبلا ٹا ۔3X

کنواری لڑکیوں کی چھاتیوں سے دودھ یا دودھ جیسے مواد کے سیلان کے لیے مفید دوا ہے۔ اس دوا کو پانچ قطرے فی خوراک دن میں چار مرتبہ ہفتہ بھر استعمال کرنے سے مثبت نتائج ظاہر ہوتے ہیں۔

☆ سائیکلمن ۔ ۳۰

حیض کے اختتام پر چھاتیوں پر ورم کی کیفیت ہو جائے اور ان سے دودھ رسنے لگے تو یہ دوا دن میں تین مرتبہ (پانچ پانچ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر) کچھ دن متواتر استعمال کرنے سے یہ کیفیت ٹھیک ہو جاتی ہے۔

☆ مرکیورس سال ۔ ۲۰۰

ایسی نوجوان لڑکیاں جو یہ شکایت کریں کہ انہیں حیض کی بجائے چھاتیوں سے دودھ نکلنے لگتا ہے تو یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے، اس دوا کی مریضہ کو عموماً رال بہنے کی شکایت بھی رہتی ہے۔ پانچ پانچ قطرے دن میں تین مرتبہ چند دن استعمال کریں۔

چھاتیوں کا ڈھیلا پڑ جانا اور لٹک جانا

بعض نوجوان خواتین کی چھاتیاں قبل از وقت ڈھیلی پڑ جاتی ہیں اور نیچے لٹک آتی ہیں جو بہت بدنما معلوم ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال عموماً اُن خواتین میں رونما ہوتی ہے جو بچے کو صحیح طریقے سے دودھ نہیں پلا سکتیں اور بے ڈھنگے پن سے دودھ پلا کر مناسب انگیہ کا بھی استعمال نہیں کرتیں۔ بچے کو دودھ پلانے کے لیے ہمیشہ ایسی پوزیشن میں بیٹھیں جو دونوں کے لیے آسان ہو اور بچہ کا منہ عین نپل کے سامنے ہو، بچے کو نپل نیچے کھینچنے کی ضرورت نہ پڑے، یاد رکھیں کہ خود لیٹ اور بچے کو لٹا کر کبھی دودھ نہ پلائیں، اس طرح سے چھاتیاں لٹک جاتی ہیں اور پھر رضاعت کی مدت کے بعد بھی ان کی شیپ خراب رہتی ہے۔

ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں پھما فیلا ۔ x ۳) ایسی موثر دوا ہے جو پستانوں کے لٹک جانے کے لیے اور پھر سے ان سڈول بنانے کے لیے کامیابی سے استعمال کرائی جاتی ہے۔ اس دوا کے پانچ پانچ قطرے ایک گھونٹ پانی میں دن میں تین مرتبہ کئی ہفتے استعمال کرنے سے مثبت نتائج نکلتے ہیں۔

☆ پستان کپ سے باہر نکل رہے ہوں یا اندر دھنسے ہوئے ہوں تو یہ کپ چھوٹے ہونے کی علامت ہے۔

☆ اگر کپ پستانوں سے بھرنے نہ پائیں تو ایسی خواتین کو فوم والے بریزیز استعمال کرنے چاہئیں۔

☆ بریزیز کے نچلے حصے کا بغور معائنہ کریں یہ بہت زیادہ تنگ (tight) نہیں ہونا چاہیے انڈربسٹ بینڈ (under bust band) سے ایک انگلی اندر ڈالیں اگر انگلی آسانی سے اندر چلی جائے تو یہ صحیح فٹنگ کی نشانی ہے۔

☆ پیچھے سے معائنہ کریں کہ جسم کا حصہ بینڈ سے باہر تو نہیں آ رہا' اگر آ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ فٹنگ ٹائٹ ہے۔

نسوانی حُسن کو متاثر کرنے والے عوامل

موٹاپا اور پستان

موٹاپا ایک ایسا عارضہ ہے جو کہ ہر دو جنس کے لیے ایک وبال بنا ہوا ہے اور آج کل کے دَور میں یہ مرض کچھ زیادہ ہی پھیلتا جا رہا ہے۔ لیکن خواتین میں اس مرض کی وجہ سے ان کی ظاہری خوبصورتی کو گھن لگ جاتا ہے۔ عورت چاہے کتنی ہی حسین کیوں نہ ہو' اگر اس کے فگرز نمایاں نہ ہوں تو اُس کا حُسن ماند پڑنے لگتا ہے اور موٹاپا ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے فگرز تباہ ہو کر رہ جاتے ہیں۔ خواتین میں پستان کی افزائش چربی سے ہوتی ہے اور اگر جسم کے دیگر اعضاء پر بھی بے ڈھنگے طریقے سے چربی چڑھنے لگے تو پستان کی چربی بھی بڑھنے لگتی ہے اور اس غیر ضروری بڑھاؤ کی وجہ سے ان کی خوبصورتی متاثر ہوتی ہے۔ اس لیے ایسی خواتین جو اپنی ظاہری خوبصورتی کو قائم و دائم رکھنا چاہتی ہیں انہیں چاہیے کہ موٹاپے سے دُور بھاگیں اور جب بھی محسوس ہو کہ جسم بے ڈول ہو رہا ہے تو فوری طور پر اس کا تدارک شروع کر دیں کیونکہ یہ ایسا مرض ہے کہ اگر اس کی طرف لاپرواہی برتی جائے تو پھر یہ قابو نہیں آتا۔ یاد رکھیں کہ خواتین کے جسم کے اُتار چڑھاؤ میں چربی کا ایک خاص عمل دخل ہے لیکن اگر یہ اُتار چڑھاؤ بے ڈھنگا ہونے لگے تو اس خوبصورتی کو گھن لگا جاتا ہے۔ آخری صفحات پر ایک ایسا جدول دیا جا رہا ہے جس کی مدد سے خواتین اپنے جسم کے اُتار چڑھاؤ کی مناسبت کا اندازہ کر سکتی ہیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ کچھ عورتیں تو واقعی موٹی ہوتی ہیں یعنی ان کا وزن ان کے قد کے اعتبار سے زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اکثر عورتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جو محسوس کرتی ہیں کہ ان کا وزن بہت زیادہ ہے حالانکہ درحقیقت وہ موٹی نہیں ہوتیں۔ وجہ یہ ہے کہ اشتہاری دنیا ہر

روز صبح و شام ان کے سامنے ایسی عورت کا تصور پیش کرتی ہے جس کی بقول کسی شاعر :۔

"سنا ہے کہ میرے محبوب کی کمر ہی نہیں ہے ...."

وزن صرف گوشت اور چربی کا نہیں ہوتا بلکہ ہڈیوں کا بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان میں نسلاً پتلی ہڈیاں ہیں یا چھوٹا قد ہے تو آپ کا وزن کم ہوگا جب کہ چوڑی ہڈیوں اور دراز قد کی عورتوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔

ہر عورت کے جسم کا ایک قدرتی وزن ہوتا ہے اس کی ایک قدرتی ساخت بھی ہوتی ہے جس کی اپنی ہی خوبصورتی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے جسم کی ایک قدرتی ساخت ہے تو آپ کو وزن کم کرنے کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کا پیٹ باہر نکلا ہوا ہے تب بھی آپ کو وزن کم کرنے کی بجائے ایسی ورزش کی ضرورت ہے جو کہ پیٹ کو اندر کرنے میں مدد دے۔

ماہرین کے مطابق مختلف وجوہ کے باعث تیس برس کے بعد خواتین کے وزن میں اضافہ ہونا ایک فطری امر ہے اور چالیس برس تک ایک عام خاتون کے وزن میں اوسطاً نصف کلو سالانہ کے حساب سے اضافہ ہونے لگتا ہے۔ تحقیق کے مطابق بیشتر خواتین عُمر کے اسی دورانیے میں موٹاپے کا شکار ہوتی ہیں یہ موٹاپا ایک حد میں رہے تو پھر بھی برداشت کیا جاسکتا ہے لیکن اکثر خواتین اسے عُمر کا حصہ یا قسمت سمجھ کر قبول کر لیتی ہیں، حالانکہ اس سے نجات ممکن ہے جب کہ تیس اور چالیس برس کے درمیان احتیاط برت کر ایسی تمام خواتین موٹاپے سے محفوظ رہ سکتی ہیں جو عُمر کا یہ مرحلہ طے کر رہی ہیں یا ابھی اس کی ابتدا کی ہے۔ احتیاطی تدابیر کیا ہوسکتی ہیں وہ یہی ہیں کہ کھانے پینے کے معاملے میں احتیاط برتی جائے، زیادہ وقت آرام کرنے کی بجائے مناسب ورزش یا گھریلو کام کاج میں صرف کیا جائے اور نوجوانی کی بے اعتدالیاں چھوڑ کر اپنے کھانے کے معاملات کو سنجیدگی سے لیا جائے۔

خواتین میں بدن کی چربی ایسی چیز نہیں کہ جس سے ڈرا جائے۔ قدرت نے یہ آپ کے بدن میں ایک خاص مقصد سے شامل کی ہے۔ جن عورتوں کے بدن پر بالکل چربی نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے، ان کو بچہ پیدا کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایسی خواتین کو اسقاط کا بھی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ قدرت کی طرف سے سنِ بلوغت کے

بعد خواتین کی جسمانی ساخت میں مردوں کی نسبت چربی کا تناسب بڑھ جاتا ہے تاکہ وہ زچگی اور دودھ پلانے کے عمل سے بخوبی عہدہ برآ ہوسکیں۔ دوسرا دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ شادی کے بعد اکثر لڑکیاں جب پہلے بچے کو جنم دیتی ہیں تو گھر کی بڑی بوڑھیاں زچہ کے کھانے کے لیے ثقیل چیزیں بناتی ہیں جن میں بادام، پستہ، کھوپرا دیسی گھی اور چار مغز وغیرہ جیسی ثقیل چیزیں شامل ہوتی ہیں، ان تمام اشیاء میں فربہ کرنے والے اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ زچہ جب ان کا استعمال شروع کر دیتی ہے تو یہیں سے موٹاپے کی ابتدا شروع ہو جاتی ہے اور ایک اچھی خاصی سمارٹ لڑکی جسمانی طور پر بدنما ہو کر رہ جاتی ہے۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر زچہ ایسی چیزیں کھانے سے انکار کر دے تو زبردستی یہ چیزیں کھلائی جاتی ہیں ان کے خیال میں بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کو فوری طاقت کی ضرورت ہوتی ہے لہٰذا ایسی غذا ضروری ہوتی ہے، حالانکہ طبی نکتہ نظر سے ایسا بالکل نہیں ہے۔ زچگی کے بعد معمول کی غذا استعمال کی جاسکتی ہے۔

خواتین میں موٹاپے کی ایک اور بڑی وجہ بے وقت کھانے کی ہے کچھ خواتین شوقیہ ہر وقت منہ چلاتی رہتی ہیں جب کہ کچھ خواتین کی مجبوری ہوتی ہے کہ انہیں زیادہ بار کھانا پڑتا ہے، مثال کے طور پر اکیلے میں بھوک لگے تو کچھ نہ کچھ کھالینا، خاوند کے ساتھ کھانا، کوئی مہمان وغیرہ آجائے تو ان کے ساتھ میزبانی کے فرائض پورے کرنے کے لیے کھانے میں ساتھ دینا وغیرہ۔ ایسی صورت حال میں خواتین زیادہ کیلوریز جمع کر لیتی ہیں جو کہ موٹاپے کا سبب بنتی ہیں۔

موٹاپے کا رجحان سن بلوغت کے بعد مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں زیادہ ہے۔ خاص طور پر دوران حمل ہارمونز کی کمی بیشی اور بے جا خوراک کے استعمال سے خواتین موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔ موٹاپے کے اعتبار سے سب سے نازک وقت حمل کا ہوتا ہے۔ جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کے وزن میں ۳۰ پونڈ کا اضافہ ہوتا ہے جس میں نصف "منے اور اس کے لوازمات" کا اور نصف چکنائیوں کی صورت میں دودھ وغیرہ کیلئے جمع ہوتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد جسم قدرتی حالت کی طرف لوٹنے لگتا ہے لیکن دوران حمل زیادہ

خوراک یا مطلوبہ مقدار سے زائد کیلوریز کے استعمال کے باعث موٹاپا طاری ہو سکتا ہے اسلئے حمل کے دوران خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہئے تا کہ وزن قابو میں رہ سکے۔ بچہ کی پیدائش کے بعد قدرتی موٹاپے کی کوئی وجہ نہیں ہے اس عمل کے بعد جسم نارمل حالت کو پہنچنے کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے۔

خواتین میں موٹاپے کے اس کے علاوہ اور بھی اسباب ہیں 'مثلاً محدود سرگرمیاں جذبات یا خوشی کی حالت میں کھانا زیادہ کھا لینا۔ اور جب سے عورتوں نے ہاتھ کی بجائے واشنگ مشین سے کپڑے دھونے شروع کئے ہیں انہیں کم حرارے درکار ہوتے ہیں۔ ہاتھوں سے کپڑے دھونے کیلئے ۲۵۰ حرارے فی گھنٹہ درکار ہوتے ہیں جبکہ مشین پر کام کرنے سے صرف ۱۰۰ حرارے صرف ہوتے ہیں۔

بعض عورتیں جو زیادہ موٹی نہیں ہوتیں۔ لیکن انکا جسم کچھ کچھ فربہ اندامی کی طرف مائل ہوتا ہے۔ ایسی عورتوں کی خواہش ہوتی ہے کہ جسم کا کوئی ایک حصہ تو چربی سے آزاد ہو جائے ،لیکن باقی جسم ،اسی طرح رہے۔ مثال کے طور پر بعض عورتیں چاہتی ہیں کہ انکا سینہ تو اسی طرح رہے ،لیکن پیٹ اور کولہوں سے چربی ختم ہو جائے۔ لیکن یہ ممکن نہیں ہے بلکہ یوں کہہ لیں کہ مناسب نہیں ہے عورتوں کا سینہ واقعی نسوانی حسن ہے ،لیکن اس کیلئے آجکل کے دور میں دوائیں دستیاب ہیں ،جو یقیناً بہتر ثابت ہو سکتی ہیں۔ کیونکہ ورزش سے اگر آپ چاہیں کہ جسم کے کچھ اعضاء سے چربی ڈھل جائے اور کچھ ایسے ہی رہیں ،یہ مشکل ہے۔ البتہ پیٹ سے چربی کم کرنے کیلئے بیلٹ آسانی سے مل جاتے ہیں جن سے پیٹ کا سائز کم ہو سکتا ہے۔ نوجوان عورتوں میں اگر ان کا جسم مسلسل بڑھ رہا ہو تو بغل (Axillae) ، پستان (Breast) ، پیٹ (Abdomen) ،ران (Thighs) اور سرین (Buttocks) پر کھنچاؤ سے گلابی ڈوریاں نمایاں ہو جاتی ہیں جو بعد ازاں سفید رنگت میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ (خواتین کے متناسب جسم کی آئیڈیل پیمائش دیکھنے کیلئے آخری صفحات پر جدول ملاحظہ کریں)۔

حاملہ خواتین اور موٹاپا

زمانہ حمل میں خاتون کے وزن میں تقریباً ۳۰ پونڈ وزن کا اضافہ ہوتا ہے ،یہ ایک

قدرتی امر ہے اور تندرست بچے کی ولادت کیلئے بہت ضروری ہے۔ کم وزن خواتین کو حمل کے دوران اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہئے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ اپنے پلنے والے بچے کی مناسب نشو و نما کیلئے اپنے وزن میں خاطر خواہ اضافہ (۳۰ تا ۳۵ پاؤنڈ) کریں، بصورت دیگر بچے کمزور اور کم وزن پیدا ہوں گے، جن میں بعد از ولادت اموات کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔

یہ مسئلہ اس وقت اور بھی زیادہ مبہم ہو جاتا ہے کہ جب اس امر پر اختلاف رائے ابھر کر سامنے آئے کہ دورانِ حمل معمول کے مطابق وزن بڑھنے کی رفتار کیا ہوتی ہے۔ کچھ محققین کا خیال ہے کہ دورانِ حمل وزن بڑھنے کا معاملہ ہر عورت کے ساتھ مختلف ہوتا ہے لہٰذا تمام عورتوں کے وزن میں اضافے کی کسی ایک شرح پر اصرار کرنا درست نہیں ہے اگر آغاز حمل کے وقت کسی عورت کا وزن معمول سے کم ہو تو دورانِ حمل اس کے وزن میں اضافہ اس کے اور اس کے ہونے والے بچے دونوں کے لیے مفید ہے۔ اس کے برعکس اگر آغاز حمل کے وقت کسی عورت کا وزن معمول سے زیادہ ہے تو دورانِ حمل اس کا وزن بڑھنا مفید نہیں ہوگا۔ دورانِ حمل پابندی سے وزن کرانے سے بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کے بارے میں معلوم کیا جا سکتا ہے۔ یہ تشنج خطرناک بھی ہو سکتا ہے، کیونکہ اس سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہونے کے علاوہ پیشاب میں پروٹین کی شمولیت اور جسم میں ورم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ برطانوی میڈیکل جرنل کے مطابق یہ بات درست ہے کہ حمل کے دوسرے نصف حصے میں وزن معمول سے زیادہ بڑھنا بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کا سبب بن سکتا ہے، البتہ اس طرح کے تشنج کے آثار موجود ہوں یا نہ موجود ہوں، مگر پابندی سے وزن کرانے کی وجہ سے معالج کی توجہ اس مرض کے امکان کی طرف زیادہ رہتی ہے۔

یہ بات خارج از امکان ہے کہ ماں کے اضافی وزن سے بچے موٹے پیدا ہوں گے، بلکہ اس سے بچے تندرست پیدا ہوتے ہیں۔ اور حساس ذہن کی مائیں یہ بات بھی اپنے ذہن میں بٹھائیں کہ بچے کی ولادت کے بعد وہ اپنے اصل وزن پر لوٹ آتی ہیں، بشرطیکہ دوران حمل خوراک کا خیال رکھا گیا ہو۔

تازہ ترین تحقیقات کے مطابق جو عورتیں حمل کے دوران تجویز کردہ وزن سے

زیادہ وزن کی ہو جاتی ہیں اور اگر وہ بچے کی پیدائش کے بعد ۶ ماہ کے اندر اس کو کم نہیں کر تیں، ان میں ۱۰ سال کے بعد موٹاپے کے شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ زچگی کے بعد ان کے جسم میں بچے کے لئے دودھ مناسب مقدار میں تیار نہیں ہوتا۔ سائنسدانوں کے مطابق دودھ بننے کے عمل کے آغاز کے لئے ماں کے جسم میں پروجیسٹران ہارمون کی تیاری کم ہونی چاہیے جب کہ چربی کے خلیات پروجیسٹران تیار کرتے ہیں، یعنی جسم میں چربی زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ ہارمون زیادہ اور دودھ کم تیار ہوگا۔

موٹاپا اور دلکشی

شخصیت کی دلکشی کو دوبالا کرنے کیلئے لباس اہم کردار ادا کرتا ہے، لیکن موٹاپے میں مبتلا افراد کو لباس کے انتخاب میں بڑی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس ضمن میں اگر ذرا سی بھی بے احتیاطی ہو جائے تو انسان خوبصورت نظر آنے کی بجائے پہلے سے بھی زیادہ بھدا اور مضحکہ خیز نظر آنے لگتا ہے۔

بالخصوص خواتین تو اس معاملے میں بہت حساس ہوتی ہیں، کیونکہ قدرت نے عورت کو متناسب جسم عطا کیا ہے، اور سڈول پن کے خطوط عورت میں زیادہ نمایاں ہوتے ہیں، کوئی عورت یہ نہیں چاہے گی کہ اس کے بدن کے خطوط اور زاویے غیر ضروری چربی کی وجہ سے چھپ جائیں۔ عورت کی دلکشی اسی میں ہے کہ اس کا جسم متناسب اور سڈول ہو، اس کے جسم کے مختلف اعضا اپنی عمر کے مطابق صحیح جسامت رکھتے ہوں۔

آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جن خواتین کے خدوخال (Figure) صحیح ہوں، وہ زیادہ جاذب نظر (Attractive) ہوتی ہیں، چاہے ان کا رنگ جیسا بھی ہو۔ (عورتوں کی عمر اور قد کی مناسبت سے متناسب فگرز کا جدول کتاب میں دیا گیا ہے)۔ خواتین کے عالمی مقابلہ حسن میں بھی عورت کے خدوخال (Figures) کی ہی پیمائش ہوتی ہے، نہ کہ عورت کے جسمانی رنگ کی۔ عمر کے مطابق تمام خواتین وحضرات کے آئیڈیل قد، وزن کے پیمانے ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک نوجوان مرد جو کہ مناسب قد کاٹھ کا مالک ہو اسکی کمر کا سائز 32 انچ ہونا چاہیے، جب کہ ایک نوجوان عورت جو کہ مناسب جسم کی مالک ہو، اس

کی کمر کا سائز 26 تا 28 انچ ہونا چاہیے۔

نوٹ:۔ موٹاپے کے علاج معالجے اور مزید تفصیلات کے لیے راقم کی کتاب ''موٹاپا'' ملاحظہ فرمائیں۔

چست کپڑے اور پستان

خوبصورت، جاذب نظر اور دیدہ زیب لباس نسوانی جسم پر بہت بھلے لگتے ہیں۔ زمانہ قدیم سے لے کر آج تک خواتین لباس کے انتخاب میں بہت زیادہ حساس ہیں، جہاں کہیں دو چار خواتین اکٹھی مل بیٹھتی ہیں وہیں پر نت نئے فیشن کے کپڑوں کا تذکرہ چل نکلتا ہے، اور عموماً محفلوں میں خواتین لباس کے معاملے میں ایک دوسرے سے برتری لے جانے کی تگ و دو میں رہتی ہیں۔ لباس کے معاملے میں خوبصورت اور رنگ برنگے لباس تو کسی حد تک ٹھیک ہیں لیکن آج کل کے دور میں خواتین انتہائی فٹنگ والے لباس زیب تن کرنے لگی ہیں جن سے نا صرف جسمانی نقصانات (بالخصوص پستان کی بناوٹ متاثر ہوتی ہے) کا احتمال رہتا ہے بلکہ مذہبی طور پر ایسی خواتین کو عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا۔ خواتین کے لباس کی فٹنگ کا یہ عالم ہوتا ہے کہ ایسے لگتا ہے کہ یہ لباس جسم پر کپڑا رکھ کر سی لیے گئے ہیں اور ایسے لباس سے ان کا جسم ڈھلک ڈھلک کر باہر جھانک رہا ہوتا ہے اور دیکھنے والوں کو پوری طرح اپنی طرف متوجہ کرتا ہے، جو کہ نا صرف مذہبی بلکہ اخلاقی اور معاشرتی طور پر ناپسندیدہ ہے۔ بہرحال جدید ریسرچ کے مطابق چست کپڑے پہننے کے جو نقصانات ہیں اُن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

چست کپڑے پہننے کے نقصانات

☆ چست لباس پہننے سے پستان کی ظاہری وضع قطع متاثر ہونے لگتی ہے بالخصوص بلوغت کی عمر تک پہنچنے والی لڑکیاں اگر چست لباس پہنیں گی تو ان کے پستان کی مکمل افزائش نہ ہو پائے گی جس کی وجہ سے پستان چھوٹے رہ جائیں گے نیز نپلز اندر کی طرف مڑ جاتے ہیں جو کہ بعد ازاں شدید مسائل کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔

☆ چست اور تنگ لباس جلد کے ساتھ مسلسل رگڑ کھاتا رہتا ہے اور اس سے جلد پر

خواتین صحت مند کیسے رہیں؟

جدید تحقیق کے مطابق خواتین کی صحت مندی کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے روزمرہ کے عوامل پر کڑی نظر رکھیں' یاد رکھیں کہ مناسب خوراک اور جسم کی دیکھ بھال ہی خواتین کی صحت وتندرستی کی ضامن ہے اور خواتین کی مجموعی صحت ہی ان کے پستانوں کی خوبصورتی کی ضامن ہوتی ہے۔ مختلف تحقیق کاروں نے خواتین کی صحت کے لیے درج ذیل نقاط بتائے ہیں جن پر عمل پیرا ہوکر خواتین اپنی زندگی کو صحت مند وخوشگوار بنا سکتی ہیں:۔

☆صحت بخش غذا کھائیں

حیاتین اور معدنیات سے میرا غذائیں کھانے سے ہر انسان خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے، جسم کا وزن صحیح رکھنے کے لیے ہر عورت کو حراروں، چکنائی اور پروٹین کے درمیان توازن رکھنا چاہیے۔ بہت سی غذائیں ایسی ہوتی ہیں جن میں حرارے تو بکثرت ہوتے ہیں لیکن حیاتین، معدنیات، پروٹین اور ریشہ زیادہ یا ضروری مقدار میں نہیں ہوتا، ایسی غذائیں مضر صحت ہوتی ہیں۔ مختلف سائنسدانوں اور تحقیق کاروں نے اس بات کو یقینی بنانے کے لیے کہ خواتین کی روزمرہ کی غذا متوازن ہے، یہ ضروری قرار دیا ہے کہ دن میں کم از کم پانچ بار پھلوں اور سبزیوں کی مناسب مقدار کھائیں، اس کے علاوہ زیادہ چکنائی، الکوحل، شکر، نمک اور بازاری کھانوں سے اجتناب کریں۔

☆ذیابیطس سے دُور رہیں

دل اور گردوں کے امراض اور فالج کی ایک وجہ ذیابیطس بھی ہے۔ اگر یہ مرض خاندانی ہو یا دوران حمل خون میں شکر بڑھ گئی ہو یا وزن زیادہ ہو یا پھر زیادہ وزن کے بچے کو جنم دیا ہو تو ذیابیطس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ کچھ خواتین تو جانتی ہیں کہ انہیں ذیابیطس کا

عارضہ لاحق ہو چکا ہے لیکن عمومی خواتین اس مرض سے بے خبر رہتی ہیں کیونکہ عمومی طور پر ابتدا میں اس مرض کی کوئی خاص علامات ظاہر نہیں ہوتیں، لیکن جب بار بار تھکن کا احساس غالب ہو، بینائی میں دھندلاہٹ محسوس ہو، وزن تیزی سے کم ہونے لگے، ٹانگوں اور انگلیوں میں سنسناہٹ یا سن پن پایا جائے اور مسلسل ورم مثانہ ہو تو معالج سے ضرور رابطہ کر کے اس مرض کی تشخیص کرانی چاہیے۔ عام طور پر غذائی احتیاط سے اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

☆ سنِ یاس کا خیال رکھیں

یہ بات ضروری نہیں ہے کہ ہر عورت عمر کے ایک خاص حصے تک پہنچ کر ہی سن یاس کا شکار ہو۔ تحقیق و مشاہدے کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ سو میں سے ایک عورت ایسی بھی ہوتی ہے جو چالیس سال سے کم عمر میں ہی سنِ یاس کا شکار ہو جاتی ہے۔ عموماً خواتین چالیس پینتالیس سال کے بعد ہی اس دور میں داخل ہوتی ہیں لیکن کچھ خواتین ایسی بھی ہوتی ہیں جنہیں بیس سے تیس سال کی درمیانی عمر میں ہی سنِ یاس آلیتا ہے اور اس کی وجہ عام طور پر کوئی نہ کوئی بیماری ہوتی ہے جیسے گردوں کی خرابی یا غدہ درقیہ کا بگاڑ وغیرہ، (تفصیلات پچھلے صفحات پر)۔ واضح ہو کہ سنِ یاس کے بعد بوسیدگی استخوان (آسٹیو پوروسس) کی بیماری اور امراضِ قلب کا امکان بڑھ جاتا ہے لہٰذا اس دوران بلڈ پریشر کا باقاعدگی سے معائنہ کراتے رہنا چاہیے۔

☆ بوسیدگی استخواں سے بچیں

اس مرض سے متاثرہ خواتین میں ہڈیاں کمزور ہو کر ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں، ضروری نہیں کہ یہ عارضہ معمر خواتین کو ہی لاحق ہو، بلکہ بیس سے تیس سال کی عمر کی خواتین بھی اس عارضے کا شکار ہو سکتی ہیں۔ ایسی خواتین جو ضرورت سے زیادہ ورزش کرتی ہوں وہ اس مرض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ ایسی خواتین جن کی خوراک مناسب نہ ہو اور جنہیں چھ ماہ سے زیادہ حیض نہ آیا ہو وہ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کچھ دیگر عوامل جیسے تمباکو نوشی، شراب نوشی، کیفین کا زیادہ استعمال، جسمانی سرگرمیوں کا فقدان اور کئی دیگر

عوامل اس مرض کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ امراضِ قلب کا بروقت تدارک کریں

خواتین میں امراضِ قلب کی شرح دن بدن بڑھ رہی ہے ایک تحقیق کے مطابق برطانیہ میں ہر سال جتنی خواتین چھاتی کے سرطان سے مرتی ہیں اس سے پانچ گنا زیادہ امراضِ قلب کا شکار ہو کر اپنی جان گنوا بیٹھتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تعداد ایسی خواتین کی ہوتی ہے جن کے خاندان میں یہ مرض ہو یا جو بہت زیادہ تمبا کو نوشی یا شراب نوشی کرتی ہوں۔ ایسی خواتین جن کا وزن معمول سے زیادہ ہو یا پھر ذیابیطس کا شکار ہوں تو بھی وہ قلب کے حملے کا شکار ہو سکتی ہیں۔ اس لیے یہ ضروری امر ہے کہ خواتین اپنی صحت کا خیال رکھتے ہوئے بروقت طبی امداد حاصل کرتی رہا کریں۔

☆ ذہنی دباؤ سے دُور رہیں

ذہنی دباؤ آج کل کے دور کا ایک عام مرض ہے، یہ دباؤ روزمرہ کی کیفیات میں معمولی نوعیت کا ہو تو کوئی بات نہیں ہوتی لیکن اگر یہ دباؤ بڑھ جائے اور زیادہ عرصہ تک رہے تو خواتین کی صحت کے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔ جب کوئی عورت کافی دن تک بے چینی محسوس کرتی رہے، نیند نہ آ رہی ہو، تشویش، تناؤ اور پستی کا غلبہ ہو اور مزاجی کیفیت درست نہ ہو تو معالج سے مشورہ ضروری ہو جاتا ہے۔

☆ سرطان کی علامات کا خیال رکھیں

خواتین میں چھاتی، پھیپھڑے اور قولون کے سرطان کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے تاہم ان میں بھی سب سے زیادہ چھاتی کا سرطان عام ہے۔ ایسی خواتین جنہیں سرطان کا خطرہ ہو وہ اپنے طرزِ زندگی میں تبدیلی لا کر اس مرض سے بچاؤ حاصل کر سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق درج ذیل چار علامات میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو فوراً معالج سے رابطہ کرنا چاہیے:

☆ جسم کے کسی بھی حصے میں خصوصاً چھاتی میں گلٹی بن جائے۔

☆ تل جو زخم کی صورت اختیار کرنے لگے۔

☆ مسلسل کھانسی ہو یا آواز بیٹھی رہے۔

☆ اجابت کے معمول میں تبدیلی ہو یا اجابت میں خون آئے۔

☆ پیشاب مشکل سے آئے یا پیشاب میں خون آئے۔

☆ بغیر کسی واضح سبب کے جسم کا وزن کم ہونے لگے۔

☆ بچے کی پیدائش کی تیاری بروقت کریں

تمام خواتین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ صحت مند اور خوبصورت بچے کو جنم دیں، ایسی خواتین کو چاہیے کہ وہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے استقرار حمل سے قبل اس کی تیاری یا منصوبہ بندی کر لیں۔ تیاری یا منصوبہ بندی سے مراد یہ ہے کہ اس مقصد کے لیے وہ اپنے جسم کو تیار کر لیں اور اپنی کھانے پینے کا ایک باقاعدہ شیڈول ترتیب دیں تاکہ اُن کا جسم اس اہم ذمہ داری سے بخوبی طور پر عہدہ برآ ہو سکے۔ تفصیلات کے لیے کتاب 'حمل سے پیدائش تک' ملاحظہ کریں۔

☆ پابندی سے ورزش کریں

جسمانی و ذہنی تندرستی کے لیے باقاعدگی سے مناسب ورزش کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ ورزش کرنے سے نا صرف بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے بلکہ خواتین اپنے روزمرہ کی ذمہ داریوں کو بھی بخوبی نبھا سکتی ہیں۔

☆ موٹاپے سے دُور رہیں

ایسی خواتین جو اپنے جسم کو فٹ رکھتی ہیں وہ نا صرف بظاہر خوبصورت نظر آتی ہیں بلکہ ان کی اندرونی صحت بھی قابلِ رشک ہوتی ہے۔ اس لیے جہاں تک ممکن ہو اپنے وزن کو معیاری وزن کی حد سے آگے نہ بڑھنے دیں۔

پستان اور ورزش

ورزش کیوں ضروری ہے؟

یاد رکھیں کہ سخت' مضبوط' گول اور اٹھے ہوئے پستان ہی بہترین پستان کہلاتے ہیں' جبکہ بہت زیادہ چھوٹے' بہت زیادہ بڑے' روکھے سوکھے یا ڈھیلے ڈھالے پستان نہ صرف بدصورت دکھائی دیتے ہیں بلکہ بے کشش بھی ہوتے ہیں۔ سائز کے لحاظ سے ہر عورت کے پستان یکساں نہیں ہوتے' لیکن مناسب دیکھ بھال اور مناسب ورزش کے ذریعے اسے جاذب نظر اور سڈول بنایا جا سکتا ہے۔ خواتین میں ہڈیوں کی بوسیدگی، جوڑوں کے گھساؤ' ورم و سوجن اور پستان کا لٹکاؤ و کینسر کی شکایات میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے، یہ شکایت شہری خواتین میں خاص طور پر زیادہ پائی جاتی ہے کیونکہ یہاں کی خواتین جسمانی محنت سے محروم رہتی ہیں اور محنت مشقت کے کام ہڈیوں کو مضبوط اور جوڑوں کو رواں رکھنے کا موجب ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین میں ہڈیوں کے گھلاؤ اور سرطان کے کینسر کا تعلق زیادہ تر سن یاس سے ہوتا ہے یعنی جب ان کے ہاں ایام بند ہونے لگتے ہیں تو ہڈیوں کے حجم میں کمی ہونے لگتی ہے اور سرطان کے امراض آ گھیرتے ہیں۔ اس سلسلے میں زنانہ ہارمون ایسٹروجن کلیدی کردار ادا کرتا ہے، اس کی مقدار میں کمی سے ہڈیاں گھلنے لگتی ہیں۔ اوسطاً تیس پینتیس سال کی عمر میں ایک خاتون کے عضلات میں ہر سال 150 گرام عضلات (پٹھے) کم ہونے لگتے ہیں۔ ۳۵ سال کی عمر سے ہر دو سال بعد ان کی ہڈیوں میں ایک ایک فیصد کی آنے لگتی ہے اور یہ انحطاط سن یاس کے بعد اور بھی تیز اور سنگین ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگتی ہے اور ہڈیوں کے انحطاط یا

گھلاؤ کا سلسلہ تیز ہو جاتا ہے اور پستان کی طبی وضع خراب ہونے لگتی ہے۔

مختلف تحقیقات اور تجربات کے بعد یہ ثابت ہوا کہ یہ سلسلہ روکا جا سکتا ہے، اس کے لیے ہر ہفتے محض ۳۰ سے ۴۵ منٹ کی ورزش کافی ہوتی ہے۔ مختلف اقسام کی ورزشوں سے عضلات کے گھلنے اور کم ہونے کا سلسلہ بھی رُک جاتا ہے اور جسم کی ظاہری خوبصورتی اور بناوٹ بھی برقرار رہتی ہے۔ بوسٹن کی ٹفٹس یونیورسٹی کی سائنس دان میریم نیلسن نے اپنے تجربات پر مبنی کتاب سٹرانگ وومن سٹرانگ بونز (Strong Women Strong Bones) میں لکھا ہے کہ وزن برداری والی ورزشوں سے نا صرف موٹاپا دُور ہوتا ہے بلکہ اس طرح سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہے اور یہ گلنے سڑنے سے بچی رہتی ہیں۔

پستانوں کی خوبصورتی اور جسمانی صحت کیلئے چند ہلکی پھلکی ورزشیں

ذیل میں چند ایسی ہلکی پھلکی ورزشیں بتائی جا رہی ہیں جو کہ نا صرف خواتین کی اندرونِ جسم کی صحت و تندرستی کے لیے بہتر ہیں بلکہ ظاہری خوبصورتی کو بھی چار چاند لگا دیتی ہیں۔

☆ سانس لینے کا صحیح طریقہ:

پھیپھڑوں کو تقویت دینے کے لیے دُرست طریقے سے سانس لینے کی عادت ڈالیں اس مقصد کے لیے سیدھی کھڑی ہو جائیں، ہاتھ کولہوں پر رکھیں اور منہ کو اچھی طرح بند کر لیں، اس کے بعد گہرا سانس لیں اور اپنے پاؤں کی انگلیوں کے بل کھڑی ہو کر پانچ تک گنیں، پھر ایڑیوں کو نیچے لگاتے ہوئے سانس آہستہ آہستہ خارج کریں۔

☆ چھاتی کو خوبصورت اور چوڑا کرنے کے لیے:

کندھے برابر کریں اور سر کو سیدھا کر کے کھڑی ہو جائیں، بازوؤں کو اپنے سامنے اکڑا کر پھیلا لیں، پھر گھما کر نیچے لے جائیں حتیٰ کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں کندھوں کے پیچھے آپس میں ٹکرا جائیں۔

☆ رفتار اور چال کو دلکش بنانے کے لیے:

سر پر ایک بھاری کتاب رکھ کر سادگی سے جلد جلد چلیں (اکڑ کر نہیں) پھر اسی

طرح پاؤں کی انگلیوں کے بل چلیں۔ چند دن کی ایسی ورزش سے چال میں خوبصورتی اور دلکشی پیدا ہو جائے گی۔

☆ گردن کو دُرست ہیت میں رکھنے کے لیے:

کئی خواتین بات چیت کے دوران یا ویسے ہی کسی پارٹی میں اپنی گردن کو عجیب انداز میں بل دینے لگ جاتی ہیں جس کی وجہ سے دیکھنے والی دیگر خواتین عجیب نظروں سے انہیں دیکھتی ہیں اس اُلجھن سے چھٹکارا پانے کے لیے گردن کو جھکائیں حتیٰ کہ ٹھوڑی چھاتی سے لگ جائے پھر سر کو اٹھا کر پیچھے کی طرف جتنا ممکن ہو جھکائیں، سر کو دائیں سے بائیں اور بائیں سے دائیں آہستہ آہستہ گھمائیں۔

☆ پٹھوں کو مضبوط اور جاذبِ نظر بنانے کے لیے:

بازوؤں کو سر کے اُوپر اٹھائیں پھر گھٹنوں کو اکڑا کر جسم کے پیچھے کی طرف جھک جائیں، یہ عمل آہستہ آہستہ اور زیادہ زور دیے بغیر کرنا ہے۔

☆ نزاکت اور خوش ادائی بڑھانے کے لیے:

بازوؤں کو اُوپر اُٹھائیں پھر گھٹنوں کو جھکائے بغیر نیچے جھک جائیں حتیٰ کہ پاؤں کی انگلیوں کو چھولیں، سر کو بازوؤں کے درمیان میں رہنا چاہیے، یہ عمل جتنا ممکن ہے مُسلسل کریں۔ اسی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے فرش پر سیدھی لیٹ جائیں، پاؤں اکٹھے رکھیں اور بازو سر کے اُوپر اُٹھالیں بائیں ٹانگ آہستہ آہستہ جہاں تک ہو سکے اُوپر اٹھائیں پھر نیچے کریں، پھر دائیں ٹانگ سے بھی یہی عمل دُہرائیں، پھر دونوں ٹانگوں سے یہ عمل دُہرائیں۔

☆ جسم میں توازن پیدا کرنے کے لیے:

سیدھی کھڑی ہو جائیں اور گھٹنوں کو جھکائے بغیر پہلے دائیں اور پھر بائیں ٹانگ کو آگے اور پیچھے جھلائیں، اس کے بعد تھوڑی دیر کے لیے آہستہ آہستہ کودیں۔

☆ ہاضمے کو دُرست رکھنے کے لیے:

سیدھی کھڑی ہو جائیں، بازو سامنے پھیلا کر کولہوں سے دائیں طرف جسم کو آہستہ

آہستہ گھمائیں پھر بازو کندھوں کی سیدھ میں پھیلا کر سانس اندر کھینچیں۔ اسی حالت میں رہ کر پانچ تک گنیں، پھر بائیں جانب گھوم کر سانس خارج کریں۔

کمزور اور لاغر پستانوں کے لیے مفید ہدایات و ورزشیں

☆ بوقتِ غسل پستانوں پر اُوپر کی جانب مالش کریں' پہلے گرم پانی اور بعد میں ٹھنڈے عام پانی سے غسل کریں۔

☆ بوقتِ غسل پستانوں پر پانی کے چھینٹیں ماریں۔

☆ گہرے سانس کی ورزش سے پستانوں کو مضبوط کریں۔ بار بار گہرا سانس لینے اور چھوڑنے کا عمل دن میں چار پانچ مرتبہ روزانہ (کم از کم پانچ پانچ منٹ کے لیے) کریں۔

☆ بریزئیر اُتار کر سوئمنگ کرنا پستانوں کو سڈول اور صحت مند بنانے میں معاون ہے۔

☆ پستانوں کو آگے کی طرف اُبھار کر اور گردن کو سیدھا تان کر چلنے کی کوشش کریں۔

☆ گھر کے صحن یا کمرے میں سر کے اوپر گھڑا یا تین چار موٹی کتب رکھ کر گردن اور پستانوں کو سیدھا تان کر اُوپر کی جانب دیکھنے کی مشق کریں۔

☆ پلنگ پر پیٹھ کے بل سیدھی لیٹ جائیں' پھر اپنے دونوں بازوؤں کو ہوا میں اس طرح چلائیں جیسے سوئمنگ کی جاتی ہے' اس ورزش کو دن میں کئی مرتبہ دہرائیں۔

☆ بریزئیر اتار کر بالکل کر سیدھی کھڑی ہو جائیں پھر اپنے بازوؤں کو پیٹھ کے پیچھے لے جا کر سیدھی لائن میں ادھر اُدھر پھیلا دیں۔ ہتھیلیوں کو پھیلا کر نیچے کی طرف رکھیں' اس کے بعد دونوں بازوؤں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کمر کی طرف لے جائیں۔ اس حالت میں گردن اور پستان آگے کی طرف نہ جھکنے دیں۔

لٹکی ہوئی چھاتیوں اور چھوٹی چھاتیوں کے لیے مُفید ورزشیں

ایسی خواتین جن کی چھاتیاں لٹکی ہوئی ہوں یا بہت چھوٹی ہوں وہ چھاتی کے پٹھے توانا اور صحت مند بنانے کے لیے ذیل کی ورزش سے مدد لے سکتی ہیں:

☆ آرام دہ بستر پر لیٹ کو دونوں بازوؤں کو بستر پر پھیلا دیں۔ کہنیوں پہ خم دے کر

کلائیاں اوپر اٹھائیں (ایسی صورت میں ہاتھ اور کلائیاں سیدھے ہوا میں ہونے چاہئیں)۔ اپنی کہنیاں اٹھائیں اور بازوؤں کو اندر کی طرف اور رانوں کی طرف نیچے جھلائیں۔ دائرے میں گردش دیتے ہوئے واپس لائیں۔ چھوٹے دائرے بنائیں۔ آہستہ آہستہ گردش میں لاتے ہوئے رانوں کی طرف لے جائیں اور پھر واپس اوپر لائیں۔ پھر دوسری سمت میں گردش دیں۔ ہر سمت میں یہ ورزش چند مرتبہ کریں۔

☆ چھاتیاں متناسب اور ان کی وضع قطع (شیپ) کو مناسب کرنے کے لیے ہاتھوں میں تھوڑا سا وزن اٹھا کر کندھوں کو چند لمحے گردش دینے سے ان کی شیپ میں خوبصورتی آ جاتی ہے اور پٹھے توانا ہو جاتے ہیں؛ جس کی بدولت دودھ کی افزائش بھی بڑھ جاتی ہے۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے پیٹ کی ورزش

پیٹھ کے بل زمین پر لیٹ جائیں اور اپنے دونوں بازوؤں کو اپنے جسم سے متصل رکھیں اور دونوں گھٹنے اس طرح موڑیں کہ زمین سے گھٹنوں کا زاویہ تقریباً ۴۵ درجے کا بن رہا ہو اور دونوں پیروں کے تلوے فرش پر مضبوطی سے جمے ہوں۔ اب اپنی ٹھوڑی کو اپنے سینے سے مس کرتے ہوئے اپنے دھڑ کو اوپر کی طرف اٹھائیں، یہاں تک کہ آپ کا سر اور کندھے فرش سے اٹھ جائیں۔ اس دوران ہاتھوں یا بازوؤں کا سہارا نہ لیں بلکہ ان کی مدد سے صرف اپنا توازن برقرار رکھیں۔ دھڑ کو سیدھا کرتے ہوئے واپس پہلی پوزیشن کی طرح فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنی عمر طاقت اور برداشت کے مطابق اس ورزش کو ۵ تا ۱۵ مرتبہ کریں۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے دھڑ اور کمر کی ورزش

اپنے دونوں پیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر دائیں کروٹ اس طرح لیٹ جائیں کہ آپ کا سیدھا بازو پھیلا ہوا ہو اور اس پر آپ کا سر ٹکا ہوا ہو۔ الٹے ہاتھ کی ہتھیلی کو آپ سینے کے مقابل کر کے فرش پر اس طرح ٹکائیں کہ آپ کی کہنی اور بازو بالکل سیدھے رہیں۔ ورزش کے دوران اپنے جسم کو آگے پیچھے کی جانب بالکل حرکت نہ کرنے دیں۔ اب

اپنے دونوں پیروں کو آہستہ آہستہ ایک ساتھ فرش سے تقریباً بارہ انچ اوپر اٹھائیں، اس حالت میں تقریباً چار سیکنڈ تک رہیں۔ اب اپنے دونوں پیروں کو بتدریج فرش پر ٹکاتے ہوئے واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔ اب اسی ورزش کو دوسری جانب یعنی بائیں کروٹ لیٹے لیٹے کریں۔ اپنی عمر طاقت اور برداشت کے مطابق اس ورزش کو ۵ تا ۱۰ مرتبہ کریں۔

پستانوں کی خوبصورتی کیلئے رانوں، کولہوں، سرین اور نچلی کمر کی ورزش

اپنے دونوں گھٹنوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو فرش پر اس طرح ٹکائیں کہ جسم کا سارا وزن ہتھیلیوں اور گھٹنوں پر پڑ رہا ہو اور آپ کا سر اوپر اٹھا ہوا ہو۔ اب اپنی بائیں ٹانگ پیچھے کی جانب اس طرح پھیلائیں کہ انگوٹھے کی رُخ پیچھے کی جانب ہو اور ٹانگ بالکل سیدھی ہو۔ اب اپنی ٹانگ فرش سے اتنی اوپر اٹھائیں کہ ٹانگ کی سطح کولہے کی اونچائی کے برابر ہو جائے اور اس کے ساتھ ٹانگ فرش سے بھی متوازی ہو۔ ٹانگ کو تھامے ہوئے ۵ سیکنڈ تک اسی پوزیشن پر رہیں اور بتدریج ٹانگ کو نیچے لائیں، یہاں تک کہ پیر کا انگوٹھا فرش پر ٹک جائے۔ اب بائیں پیر کو دائیں پیر سے ملا لیں، اس طرح آپ واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیں گی۔ اس کے بعد آپ اس ورزش کو اسی طرح دوسری ٹانگ سے بھی کریں۔ اس ورزش کو اپنی عمر، طاقت اور برداشت کے مطابق ۵ تا ۱۰ مرتبہ کریں۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے بازوں کندھوں اور سینے کی ورزشیں

☆ اس ورزش کے لیے آپ کسی کھلے ہوئے دروازے کی چوکھٹ میں بالکل سیدھی اس طرح کھڑی ہوں کہ آپ کے دونوں پیر ملے ہوئے ہوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں چوکھٹ کے فریم پر کندھوں کے مقابل ٹکی ہوئی ہوں۔ اب اسی حالت میں آپ فریم کو جتنی زور سے دبا سکیں پوری طاقت سے پانچ سیکنڈ تک دبائیں۔ اس دوران اپنی ٹھوڑی اور سرین کو اندر کی جانب دبائے رکھیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو چھوڑ کر ذرا ستائیں۔ دروازے کی چوکھٹ کو صرف تین بار دبائیں اور اس کا دورانیہ ۵ سیکنڈ کا ہو۔ (قلب کے امراض والی خواتین اور جوڑوں کے درد والی مریضائیں یہ ورزش نہ کریں)۔

☆ دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں اس طرح ملائیں جیسے ہندو پرنام کرتے ہیں۔ کہنیاں باہر کی طرف نکلی ہوئی ہوں۔ ہتھیلیوں کو ایک دوسرے کی طرف دبائیں اور دس تک گنیں۔ اب ہتھیلیوں کو اوپر سر تک لائیں اور یہ عمل دہرائیں۔ کچھ دیر وقفہ دیں اور پھر یہی ورزش دہرائیں۔

☆ فرش پر لیٹ جائیں اور بازو اوپر اُٹھائیں۔ انہیں سیدھا رکھتے ہوئے قینچی کی طرح حرکت دیتے ہوئے کراس بنائیں' یہاں تک کہ آپ کو پٹھوں کا کھچاؤ محسوس ہونے لگے۔

☆ پاؤں میں تھوڑا سا وقفہ ڈال کر کھڑی ہو جائیں۔ بازو پھیلائیں اور انہیں دائرے کی شکل میں گھمائیں۔ پہلے کلاک وائز اور پھر انٹی کلاک وائز۔ یہ ورزش کرتے ہوئے آپ کے کندھے بھی حرکت کرنے چاہئیں۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے رسی کودنے کی ورزش

رسی کودنا (skipping rope) محض ایک دلچسپ مشغلہ ہی نہیں بلکہ بہترین ایروبک ورزش بھی ہے۔ ماہرین کے مطابق رسی کودنا ایک ایسا عمل ہے جس میں جسم کے تمام اعضاء ایک ساتھ حرکت کرتے ہیں اور تمام اعضاء کو ورزش کا یکساں موقع ملتا ہے۔ رسی کودنے سے جسم چاق و چوبند رہتا ہے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ ایک تجزیے کے مطابق روزانہ چند منٹ تک رسی کودنا خواتین کے لیے ہڈیوں کی بوسیدگی سے حفاظت اور تندرستی کا آسان ترین طریقہ ہے۔

نوٹنگھم یونیورسٹی کی حالیہ تحقیق کے مطابق جو خواتین چھ ماہ تک روزانہ پچاس مرتبہ رسی کودتی تھیں ان کی کولہے کی ہڈیوں کی دبازت میں تین سے چار فیصد اضافہ نوٹ کیا گیا، جب کہ دوڑنے یا چہل قدمی کرنے سے اتنے قوی اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔ کچھ مطالعوں سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ رسی کودنے سے دیگر تمام ایروبک ورزشوں کے مقابلے میں زیادہ حرارے اور چربی جلتی ہے اس لیے یہ ورزش موٹاپے کو کم کرنے کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ تاہم ابتدا میں آہستہ آہستہ اور کم وقت کے لیے رسی کودنا چاہیے۔ اس کے بعد

رفتار اور وقت میں اضافہ کرتے رہنا چاہیے۔ قلب کے لیے بھی یہ ایک اچھی ورزش ہے لیکن قلب کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ اس سلسلے میں اپنے معالج سے ضرور مشورہ کر لیں۔

اس ورزش کے لیے درج ذیل چند اقدامات ضروری ہیں:

☆ رسی گھماتے وقت اتنا اچھلیے کہ رسی آپ کے پیروں کے نیچے سے نکل جائے۔

☆ زمین پر پہلے ایڑھی رکھنے کی کوشش کریں تاکہ انگوٹھوں پر زور نہ پڑے۔

☆ اس دوران جسم میں خم نہ آنے دیں بلکہ اپنے جسم کو سیدھا رکھیں۔

☆ اپنے بازوں کو اس طرح موڑیے کہ کہنی آپ کے جسم کے قریب ہو، بازوؤں کو زیادہ نہ پھیلائیں۔

☆ درست لمبائی کی رسی کے لیے رسی کو بالکل درمیان سے اپنے پیروں کے نیچے دبایئے، اس حالت میں رسی کے دونوں سرے آپ کی بغلوں کے نیچے آنے چاہئیں۔

☆ ابتدا میں آہستہ رفتار کے ساتھ اور کم وقت کے لیے رسی کودیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ رفتار اور وقت میں اضافہ کرتے جایئے۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے وزن برداری کی ورزشیں

جدید تحقیق کے مطابق ایروبک ورزشیں اپنا مفید اثر دکھانے میں کچھ وقت لیتی ہیں لیکن ان کے نتائج حیران کن ہوتے ہیں، جب کہ وزن برداری کی ورزشیں اگر درست طریقے سے کی جائیں تو ان کے اثرات و نتائج فوری طور پر سامنے آ سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق ایروبک ورزشیں بھی مفید ہیں جب کہ وزن اٹھانے والی ورزشوں کو معمول بنانے سے ذہنی تناؤ میں فوری کمی واقع ہو جاتی ہے، ظاہری خدوخال دل کش ہو جاتے ہیں، خود اعتمادی بڑھتی ہے اور پرسکون نیند آتی ہے۔

عضلات بنانے اور ہڈیاں مضبوط کرنے والی یہ پانچ ورزشیں ڈمبلز کی ایک جوڑی، کرسی اور لیٹنے کے لیے ہلکے گدے یا قالین کے فرش پر کی جا سکتی ہیں۔ ورزشوں سے پہلے پانچ منٹ تک جوگنگ کر کے جسم کو وارم اپ کر لیں۔ یہ ورزشیں ہفتے میں دو دن ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک کی جا سکتی ہیں، ہر ورزش آٹھ سے بارہ مرتبہ کریں اور اگر عمر پچاس

سال سے زائد ہو تو دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں، ورزشیں ایسے وزن سے شروع کریں جن کا اٹھانا ذرا مشکل ہو، دھیرے دھیرے وزن کو اٹھائیں اور اٹھانے میں دو سیکنڈ جب کہ وزن کو نیچے لانے میں چار سیکنڈ صرف کریں۔ (کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لیں)۔

ورزش نمبر۔۱

دونوں ہاتھوں میں ڈمبل پکڑ کر اپنے گھٹنے اس حد تک موڑیے گویا آپ کرسی پر بیٹھی ہیں۔ گھٹنوں کو پنجوں سے آگے نہ جانے دیجئے۔ جب رانیں فرش کے متوازی آ جائیں تو اسی حالت میں رک جائیں اور پھر دھیرے دھیرے پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔

ورزش نمبر۔۲

پہلے کی طرح ڈمبل ہاتھوں میں تھام کر کھڑے ہو جایئے۔ اپنا سیدھا پاؤں ایک لمبے قدم یا ڈگ کی طرح آگے اس طرح بڑھایئے کہ ران فرش کے متوازی آ جائے اور بایاں گھٹنا فرش کی طرف جھک جائے، گھٹنے کو پنجے سے آگے نہ جانے دیجئے، پہلی پوزیشن پر آ کر یہی ورزش بائیں پیر سے کیجئے۔

ورزش نمبر۔۳

ایک کرسی کے ساتھ اس طرح کھڑی ہو جایئے کہ آپ کا بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے آگے ہو اور آپ کے سیدھے ہاتھ میں ڈمبل ہو۔ سہارے کے لیے بائیں ہاتھ سے کرسی پکڑ لیجئے اور آگے کو فرش کی جانب جھکیے اور ڈمبل والا یعنی دایاں ہاتھ فرش کی طرف لایئے۔ اب اس حالت میں ڈمبل کو اپنے پہلو کی طرف اٹھایئے۔ وزن کو پھر اسی حالت میں نیچے لایئے اور اُوپر اٹھایئے۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں اور اسی طرح بائیں جانب دہرائیں۔

ورزش نمبر۔۴

دونوں ہاتھوں میں ڈمبل تھام کر انہیں سر سے اُوپر اٹھائے رکھیے۔ ہاتھ بالکل سیدھے ہوں۔ اب کہنیوں کے جوڑ میں سے ہاتھ پیچھے کی طرف دھیرے دھیرے موڑیے،

کہنیاں آگے پیچھے حرکت نہ کرنے پائیں۔ اسی طرح وزن تھامے ہوئے آپ کے ہاتھ کا اگلا یعنی کہنی سے مٹھی تک کا حصہ فرش کے متوازی آ جائے۔ تھوڑی دیر رُکنے کے بعد ڈمبلز کو پہلی پوزیشن میں واپس لے آیئے۔

ورزش نمبر۔۵

ورزش نمبر۔۴ کی طرح ڈمبل تھام کر کھڑی ہو جایئے۔ دائیں ہاتھ کا ڈمبل کہنی کو موڑتے ہوئے کندھے کی طرف لایئے یہاں تک کہ بازو کے عضلات پوری طرح سکڑ جائیں۔ اب ڈمبل پہلے کی پوزیشن پر لے آیئے۔ ہر ہاتھ یہ ورزش آٹھ سے بارہ مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر۔۶

فرش پر پیٹھ کے بل بالکل سیدھے لیٹ جایئے، پیر بھی بالکل سیدھے ہونے چاہئیں۔ اپنا دایاں ہاتھ جسم کے ساتھ سیدھا لگائے رکھیں اور بائیں ہاتھ کو بالکل سیدھا سامنے کی طرف پھیلائے رکھیے۔ اپنا دایاں پیر اور بایاں ہاتھ فرش سے چند سینٹی میٹر اوپر اٹھایئے۔ پیر بالکل سیدھا رہے۔ دھیرے دھیرے پہلی پوزیشن پر آ جایئے۔ یہ ورزش آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ اب بائیں پیر اور دائیں ہاتھ سے یہی ورزش اتنی ہی مرتبہ کیجئے۔

ورزش نمبر۔۷

فرش پر پیٹھ کے بل لیٹ جایئے۔ دونوں ہتھیلیاں سر کے نیچے ہوں۔ پیٹ کو سکیڑتے ہوئے ہاتھوں کے سہارے کندے فرش سے چند سینٹی میٹر اوپر اٹھایئے۔ اب دھیرے دھیرے پہلی پوزیشن پر واپس آ کر کندھے فرش پر لٹکایئے۔ یہ ورزش آٹھ سے بارہ مرتبہ دہرایئے۔

پستانوں کی خوبصورتی اور جسم کی متناسب شیپ کیلئے چند مفید گھریلو ورزشیں

(i) ایک جگہ کھڑے کھڑے دوڑنا

اپنی جگہ پر کھڑے کھڑے باری باری دایاں بایاں پیر زمین سے چار انچ اوپر اٹھائیں اور پھر آرام سے پنجوں کے بل زمین پر رکھ دیں۔ یہ عمل ایک سے دو منٹ تک کریں۔

فائدہ:۔ یہ ورزش قلب اور سانس کے نظام کو بہتر بناتی ہے، اس سے قلب کے پٹھے

مضبوط ہوتے ہیں اس کے علاوہ کولہے اور رانیں مضبوط ہوتی ہیں۔

(ii) پاؤں کی انگلیوں کو چھونا

سیدھی کھڑی ہو جائیں، بازوؤں کو لٹکائیں رکھیں۔ سر کو سامنے کے رُخ نیچے جھکائیں، گھٹنوں میں تھوڑی سی لچک پیدا کریں اور ہاتھوں سے پاؤں کی انگلیاں چھونے کی کوشش کریں، اس کے بعد پھر پہلی پوزیشن پر کھڑی ہو جائیں۔ یہ عمل پندرہ سے بیس منٹ تک کریں۔

فائدہ:۔ اس ورزش سے پنڈلیوں، بازوؤں اور کمر کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔

(iii) دھڑ کو دائیں بائیں جھکانا

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ ہاتھوں کو گردن کے پیچھے لے جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ملی ہوئی اور انگلیوں میں انگلیاں ہوں۔ پاؤں میں اتنا فاصلہ رکھیں جتنا آپ کے ایک کندھے سے دوسرے کندھے تک کا فاصلہ ہے۔ دھڑ کو بائیں طرف جھکائیں، ہاتھوں کو گردن کے پیچھے ہی رکھیں، اس کے بعد پھر اپنی پہلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ دہرائیں۔ اس کے بعد یہی عمل دائیں طرف بھی کریں۔

فائدہ:۔ کولہے مضبوط ہوتے ہیں اور پیڑو کے مقام پر چربی زیادہ جمع نہیں ہونے پاتی۔

(iv) اُوپر کے دھڑ کو دائرے میں گھمانا

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں اتنے کھلے رکھیں جتنا آپ کے ایک کندھے سے دوسرے کندھے تک کا فاصلہ ہے۔ بازو اطراف میں رکھیں۔ اب بازوؤں کو اُوپر لے جا کر سر کے اُوپر ہاتھوں کو ایک دوسرے سے جوڑ لیں۔ پھر دھڑ کو بائیں طرف جھکاتے ہوئے دائرے کی صُورت میں گھمائیں۔ جب وہاں پہنچیں جہاں سے شروع کیا تھا تو رُک جائیں۔ دوسری مرتبہ دھڑ کو دائیں طرف جھکاتے ہوئے دائرے کی صُورت میں گھمائیں۔ جب وہاں پہنچیں جہاں سے شروع کیا تھا تو رُک جائیں۔ اس طرح بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

فائدہ:۔ اس ورزش سے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور ظاہری خوبصورتی بہتر ہوتی ہے۔

(۷) پون چکی

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں اتنے کھلے رکھیں جتنا آپ کے ایک کندھے سے دوسرے کندھے کے درمیان فاصلہ ہے۔ دائیں بازو کو دائیں کندھے کی سیدھ میں اور بائیں بازو کو بائیں کندھے ہی سیدھ میں لائیں۔ اسی پوزیشن میں دھڑ کو اس طرح نیچے لے جائیں کہ دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کو چھو رہا ہو، اس کے بعد اپنی پہلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔اس کے بعد پھر یہی عمل دوسری طرف دہرائیں۔ یہ عمل پانچ سے دس مرتبہ کریں۔

فائدہ:۔ اس ورزش سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں۔